



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIDADE DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA SANTO AMARO
CAMPUS SANTO AMARO



EDUARDO NEGRI DE FARIAS

**AS INTERVENÇÕES BASEADAS EM *MINDFULNESS* (IBM)
NO AMBIENTE DE TRABALHO E O CONTROLE
ATENCIONAL**

UMA REVISÃO INTEGRATIVA

SÃO PAULO
2020

EDUARDO NEGRI DE FARIAS

**AS INTERVENÇÕES BASEADAS EM *MINDFULNESS* (IBM) NO AMBIENTE DE
TRABALHO E O CONTROLE ATENCIONAL**

UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Universidade Federal de São Paulo – Unidade
de Extensão Universitária de Santo Amaro para
obtenção do título de Especialista em
Mindfulness.

Orientadora: Prof^a. Msc. Karen Cicuto

SÃO PAULO

2020

Farias, Eduardo Negri

As intervenções baseadas em *Mindfulness* (IBM) no ambiente de trabalho e o controle atencional. Uma revisão integrativa / Eduardo Negri de Farias. — São Paulo, 2020. 42f.

Trabalho de conclusão de curso (Especialização em *Mindfulness*) - Universidade Federal de São Paulo. Unidade de Extensão Universitária de Santo Amaro.

Orientadora Profa. Msc. Karen Cicuto.

1.Intervenção Baseada em *Mindfulness*. 2.Controle Atencional. 3.*Mindfulness* no trabalho. As intervenções baseadas em *Mindfulness* (IBM) no ambiente de trabalho e o controle atencional.

CDD xxx

EDUARDO NEGRI DE FARIAS

**AS INTERVENÇÕES BASEADAS EM *MINDFULNESS* (IBM) NO AMBIENTE DE
TRABALHO E O CONTROLE ATENCIONAL**

UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Universidade Federal de São Paulo – Unidade
de Extensão Universitária de Santo Amaro para
obtenção do título de Especialista em
Mindfulness.

Orientadora: Prof^a. Msc. Karen Cicuto

A banca examinadora, em sessão pública realizada em ____/____/____, considerou
o candidato:

- 1) Prof(a). Examinador(a): _____
- 2) Prof(a). Examinador(a): _____
- 3) Prof(a). Examinador(a): _____

Considerações:

Este trabalho é dedicado a todas as pessoas que como eu conheceram o *Mindfulness* em ambiente de trabalho. Um encontro que proporcionou um religar com o presente momento e desencadeou um desejo e uma ação deliberada de reduzir o sofrimento das pessoas nesse ambiente.

Agradeço ao doutor Gilberto Horará por
haver-me incentivado a iniciar esta nova
caminhada.

Agradeço a Janice Horner e Dawa Tarchin
Philips por, tão prontamente, haverem cedido
seus artigos.

EPÍGRAFE

“Mindfulness é, ao mesmo tempo, um meio e um fim, a semente e o fruto”

(Tich Nhat Han)

RESUMO

Objetivo: O objetivo desta revisão integrativa foi o de avaliar, de maneira ampla, na literatura existente, e relatar a utilização das Intervenções Baseadas em *Mindfulness* (IBM) no controle atencional em ambiente de trabalho. **Método:** Utilizando-se de uma busca realizada nas principais bases de dados científicas e em literatura não-convencional, 97 artigos foram identificados e após avaliação de enquadramento, 12 foram selecionados para análise detalhada, o que incluiu artigos, revisões sistemáticas e estudos pilotos, nos mais diversos setores econômicos. **Resultado:** O setor de saúde foi o mais estudado, seguido de longe pelo setor de educação. Dentre as diversas IBMs encontradas, o MBSR foi a IBM mais utilizada, ocorrendo em quase 70% dos estudos. A participação feminina nos estudos superou a masculina em 03 vezes. Vários foram os focos destes estudos, passando pela comparação dos resultados de intervenções de durações distintas, pela análise de impacto do bem-estar do trabalhador, como suporte à transformação organizacional, dentre outros, tendo o controle atencional sido tratado de maneira tangencial e em pouquíssimos estudos. **Conclusão:** Após quarenta anos de estudos em ambiente clínico, o ambiente laboral começa a ser estudado, quanto aos efeitos do *Mindfulness*, em tópicos que vão além da promoção do bem-estar e do controle do estresse. Mesmo estando o controle atencional na estrutura basilar do *Mindfulness*, não foram encontrados estudos que o analisassem em um ambiente corporativo, o que indica a necessidade de futuros estudos com este enfoque.

Palavras-chaves: Intervenção Baseada em *Mindfulness*, ambiente de trabalho, controle atencional.

ABSTRACT

Objective: this integrative review had an objective of producing a wide evaluation in the existing body of literature about *Mindfulness* Based Interventions (MBI) related to attentional control in workplaces. **Method:** starting with 97 papers, obtained in main scientific databases, which were carefully evaluated, 12 papers like articles, systematic review, and pilot studies, covering many economic sectors, were selected to a detailed revision. **Results:** Healthcare segment was far the most studied area, followed by education segment. Although, many MBIs were found, MBSR was the most applied protocol among all of them, being found on 70% of studies. Female population was found three times than the male one. Many areas of interest were studied like wellbeing, organizational transformation support, among others. Attentional control was slightly touched by a few studies. **Conclusion:** After almost forty years of *Mindfulness* clinical studies, *Mindfulness* effects started being studied on workplaces in topics that go beyond stress control or wellbeing promotion. Even though attention control is part of *Mindfulness*' core, there were no studies covering this topic on workplaces.

Keywords: *Mindfulness* Based Intervention, workplace, attentional control.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Fluxo de Seleção de Estudos	31
Figura 2: Distribuição por Tipos de Estudos.....	33
Figura 3: Estudos por Setor Econômico.....	35

LISTA DE TABELAS

Tabela 1: Definições de <i>Mindfulness</i>	16
Tabela 2: Escalas de mensuração de <i>Mindfulness</i>	20
Tabela 3: Literaturas Não-Convencionais	29
Tabela 4: Estudos analisados	39

LISTA DE QUADROS

Quadro 1: Protocolo de Revisão PICOT	25
Quadro 2: Parâmetros de Pesquisa em Base de Dados	26
Quadro 3: Busca na base PUBMED - Parâmetros e Resultados	26
Quadro 4: Busca na base LILACS - Parâmetros e Resultados	27

SUMÁRIO

1. Introdução	14
1.1. Definição de <i>Mindfulness</i>	14
1.2. Tipos de Meditação	18
1.3. Benefícios das IBMs	18
1.4. Escalas de medições de <i>Mindfulness</i>	19
1.5. Controle da Atenção	21
1.6. <i>Mindfulness</i> em ambiente corporativo	22
2. Objetivos	23
2.1. Objetivo Geral	23
2.2. Objetivo Específico.....	23
3. Metodologia	24
3.1. Metodologia da Pesquisa	24
3.2. Busca em Bases de Dados.....	25
3.3. Literatura Não-Convencional.....	28
3.4. Fluxo de Formação do Repositório de Estudos.....	30
4. Resultados.....	33
5. Discussão	41
6. Conclusão	43
Referências Bibliográficas.....	44
Apêndice A – Características Gerais da Pesquisa	56
Apêndice B – Checklist de Análise dos Estudos	57
Bibliografia Consultada.....	80

1. Introdução

O cérebro, principal órgão do corpo humano, é capaz de processar tarefas complexas com pouca participação da mente consciente (WILLIAMS e PENMAN, 2011), sendo que Kabat-Zinn (2012, 2016) refere-se a mente como tendo vida própria. Pesquisas apontam que a mente humana divaga ao redor de 47% do tempo em que se está acordado, levando a atenção para um assunto diverso daquele que se está tratando no presente momento (KILLINGSWORTH e GILBERT, 2010).

Toda essa capacidade de processamento e autonomia tem como resultado que a atenção seja constantemente desviada do foco presente, em transições contínuas entre passado e futuro (WILLIAMS e PENMAN, 2011), em um verdadeiro ciclo infinito de divagação. Esta perda atencional, pode impactar a produtividade dos indivíduos em suas diversas situações da vida: comunicação, lazer, estudo, trabalho, etc.

Kabat-Zinn (2012; 2016), Fehr e Gelfand (2012 apud DANE et al., 2013), Lee (2012 apud DANE et al., 2013) e Davidson e Lutz (2000 apud GLOMB et al., 2011) trazem que a capacidade de manter a atenção pode ser desenvolvida constantemente por meio da prática e/ou treinamento em Intervenções Baseadas em *Mindfulness* (IBMs), sendo estas alternativas a serem estudadas, desenvolvidas e divulgadas aos diversos atores da sociedade, podendo até serem consideradas como meios possíveis para um aumento de produtividade individual.

1.1. Definição de *Mindfulness*

Mindfulness pode ter sua definição expressa a partir da tradução da palavra *sati* (palavra proveniente do dialeto indiano denominado Pali), a qual significa “intenção da mente”, “estado de alerta da mente” e “lucidez da mente”, sendo que intenção, consciência e atenção são seus componentes estruturais (DAVIDS e STEDE, 1959 apud GLOMB et al., 2011).

A Tabela 1, de forma não-exaustiva, traz definições de *Mindfulness* encontradas na literatura, as quais corroboram com os pressupostos de Hyland et al. (2015, p. 580), os quais apontam que a maioria das definições de *Mindfulness* apresentam 03 elementos em comum:

- Consciência orientada ao presente momento,

- Prestar atenção próxima tanto aos fenômenos internos quanto aos externos, e
- Estar atento aos estímulos de maneira aberta e com aceitação.

Tabela 1: Definições de *Mindfulness*

Fonte	Definição
BISHOP et al. (2004, p. 233)	“Propomos que <i>Mindfulness</i> pode ser definido, em parte, como a autorregulação da atenção, a qual envolve atenção sustentada, troca de atenção e inibição de processamento elaborativo”
BROWN E RYAN (2003, p. 822)	“Estado psicológico que envolve estar atento e consciente do que está ocorrendo”
GLOMB et al. (2011, p. 118)	“Processo de prestar atenção ao que está acontecendo no momento – tanto estímulos internos (pensamentos, sensações do corpo), quanto externos (ambiente físico e social) – e observá-los sem julgamento ou avaliação e sem associar significado aos mesmos”. Julgamentos e avaliações também são tratados como reações (p.115) ou filtros cognitivos (p. 119).
HALLIWELL (2010, p. 8)	“ <i>Mindfulness</i> é uma abordagem integrativa mente-corpo, a qual ajuda as pessoas a mudarem o modo como pensam e sentem suas experiências, especialmente as estressantes”
HÖLZEL et al. (2011, p. 537)	“Consciência não-julgadora das experiências do presente momento”
KABAT-ZINN (1982 apud BISHOP et al., 2004)	“Processo de trazer uma certa qualidade de atenção a experiência momento a momento”
KOZASA et al. (2012, p. 745)	“Treinamento mental, o qual envolve atenção e a habilidade de manter o foco em um objeto particular”

LUTZ et al. (2008, p.1)	“Meditação é conceitualizada como uma complexa família de treinamentos regulatórios da atenção e emoção, desenvolvidos para vários fins, incluindo o cultivo do bem-estar e do equilíbrio emocional”
LUTZ et al. (2015, p.632)	“Conjunto de treinamentos reguladores, baseados na atenção e no autoquestionamento, realizados para vários fins, incluindo o bem-estar e a saúde psicológica”

1.2. Tipos de Meditação

Dentro da literatura, pode-se encontrar uma separação por tipos de meditação, onde o fator de diferenciação se ancora na classificação da atenção desenvolvida: Atenção Focalizada (LUTZ et al., 2008), Meditação Concentrativa (GOLEMAN, 1977 apud GLOMB et al., 2011; BROWN, 1977 apud JHA et al., 2007), Meditação de Atenção Receptiva (BROWN, 1977 apud JHA et al., 2007), Atenção Focalizada / Monitoria Aberta (BISHOP et al., 2004), Atenção Concentrativa (VALENTINE e SWEET, 1999 apud JHA, 2007), dentre outras.

Dahl et al. (2015) revisitam a classificação de Lutz et al. (2008), propondo uma categorização das práticas meditativas em 03 famílias, a partir de seus processos cognitivos primários:

- Família Atencional
- Família Construtiva
- Família Desconstrutiva

1.3. Benefícios das IBMs

Pesquisas empíricas, por toda a literatura, documentam um conjunto crescente de resultados benéficos da utilização das IBMs em ambientes clínicos e não clínicos (GLOMB et al., 2011).

Aqueles resultados passam por: regulação de pensamentos / emoções / comportamentos (GLOMB et al., 2011); promoção do bem-estar (BROWN e RYAN, 2003); associação com bom humor (GILUK, 2009 apud GLOMB et al., 2011; TANG et al., 2007); redução de tensão, ansiedade, depressão, confusão e fadiga (BROWN e RYAN, 2003), entre outros.

Analizados sobre a perspectiva do controle atencional, pode-se elencar benefícios como: desenvolvimento do controle atencional (SEDLMEIER et al., 2012; SEMPLE, 2010; CHAMBERS et al., 2007); aumento da capacidade da memória de trabalho cerebral e da cognição executiva (JENSEN et al., 2012;

CHAMBERS et al., 2007); aumento da amplitude de percepção do ambiente (DANE et al., 2013); melhoria do controle atencional na execução simultânea de múltiplas tarefas, simulando um ambiente real de trabalho ou redução da troca de tarefas durante a execução de testes (LEVY et al., 2012).

1.4. Escalas de medições de *Mindfulness*

Sendo *Mindfulness* passível de ser aprendido / aperfeiçoado, a sua evolução pode ser medida por instrumentos desenvolvidos e validados para este fim específico (BISHOP et al., 2004).

Questionários foram desenvolvidos e validados para que autoavaliações pudessem capturar graus do estado / característica *Mindfulness*, passando também pelo controle atencional. A tabela 2 lista alguns dos questionários publicados para mensuração destes graus de *Mindfulness* a partir das caracterizações encontradas em Baer et al. (2004) e Baer (2011).

Tabela 2: Escalas de mensuração de *Mindfulness*

Escala	Ano	QTD de Questões	Características
<i>Freiburg Mindfulness Inventory (FMI)</i>	2001	30	<ul style="list-style-type: none"> • Mensura observação, sem julgamento, do presente momento e a abertura para experimentação de experiências negativas • Permite discriminar entre meditadores experientes e outros (HYLAND et al., 2015)
<i>Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)</i>	2003	15	<ul style="list-style-type: none"> • Mensura atenção e conscientização das experiências vividas no dia-a-dia • Busca identificar atuação em modo de piloto automático
<i>Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS)</i>	2004	39	<ul style="list-style-type: none"> • Mensura observação às experiências do momento presente, descrição, agir com consciência e aceitação sem julgamento • Baseada nos conceitos da <i>Dialectical Behavior Therapy</i>
<i>Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)</i>	2006	39	<ul style="list-style-type: none"> • Composto a partir do FMI, MAAS e CAMS • Mensura observação, descrição, agir com consciência, não julgamento e não reatividade às experiências interiores
<i>Toronto Mindfulness Scale (TMS)</i>	2006	13	<ul style="list-style-type: none"> • Mede o estado <i>Mindfulness</i> imediatamente após a execução de uma prática • Mensura curiosidade sobre a experiência interior e o descentramento
<i>Cognitive and Affective Mindfulness Scale – Revised (CAMS)</i>	2007	12	<ul style="list-style-type: none"> • Mensura atenção, consciência, foco no presente, aceitação e não julgamento de pensamentos e sentimentos
<i>Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS)</i>	2008	20	<ul style="list-style-type: none"> • Desenhado para mensurar conscientização (observação) e aceitação (não julgamento e abertura, tentativas de escapar ou evitar experiências)

1.5. Controle da Atenção

Atenção é o processo de focalizar algo conscientemente, com alta sensibilidade, em uma determinada e limitada experiência (WESTEN, 1999). Brown e Ryan (2003) declaram que atenção e consciência estão intimamente relacionadas, tratando-as como capacidades primárias, onde Levy et al. (2012) declaram que atenção é um componente essencial de todas as tarefas cognitivas humanas. Aquela focalização consciente tem uma limitação temporal, dado que a atenção voluntária não pode ser sustentada indefinidamente (MACLEAN et al., 2010).

A influência das IBMs no controle atencional tem sido avaliada em estudos, cujos resultados demonstram, dentre outros: melhorias na rede de atenção executiva após intervenção de curta duração (TANG et al., 2007); melhorias na performance atencional, melhor alocação de recursos cerebrais para tratamento de estímulos incongruentes (JHA et al., 2007); aumento na eficiência da rede atencional (POSNER e ROTHBART, 2007 apud MOORE et al., 2012; KOZASA et al., 2012); liberação mais rápida de recursos para processamento cerebral de informações adicionais (SLAGTER et al., 2007); melhorias significativas na atenção sustentada após IBM intensiva em retiro (CHAMBERS et al., 2007); diminuição da demanda de recursos e aperfeiçoamento da vigilância (MACLEAN et al., 2010) e melhorias de longo prazo na eficiência da rede atencional executiva – córtex pré-frontal e córtex cingulado anterior (CHAN e WOOLLACOTT, 2007)

Mindfulness abrange componentes tanto da regulação da atenção, quanto da aceitação da experiência (BROWN e RYAN, 2004 apud CHAMBERS et al., 2007), o que fortalece a capacidade de sustentar a atenção, deliberadamente trocar o foco da atenção e também fortalece o processamento elaborativo da mente (BISHOP et al., 2004).

O controle atencional é uma capacidade que pode ser aprendida e desenvolvida (LUTZ et al., 2008; LEVY et al., 2012), sendo que estudos sugerem que praticantes de *Mindfulness* desenvolvem a habilidade de sustentar atenção de maneira generalizada (KOZASA et al., 2012) e que ocorrem alterações na morfologia e na função cerebral, particularmente em

áreas relacionadas a regulação de respostas emocionais (HOLZEL et al., 2011).

Levy et al. (2012) conduziram um estudo randomizado, no qual um grupo submetido a IBM, demonstrou maior controle atencional, em tarefas simulando um ambiente de trabalho real. Tal estudo orientou-se na interação homem-computador, o que se aproximou a realidade dos trabalhos cognitivos nas empresas.

1.6. *Mindfulness* em ambiente corporativo

A vasta literatura existente sobre *Mindfulness* e sua aplicação está distante, em sua maioria, de ambientes nas empresas e isto obriga a uma maior cautela ao se extrapolar os resultados obtidos para ambientes corporativos, ainda que Cebolla et al. (2016) argumente que *Mindfulness* pode ser levado tanto para a vida cotidiana, quanto para o trabalho.

Apesar de Reb e Choi (2014) informarem que o interesse em treinamento em *Mindfulness* nas corporações está em crescimento, pesquisas científicas neste meio têm sido encontradas em menor número, quando comparado ao ambiente clínico.

O objetivo desta pesquisa é o de relatar a aplicação das IBMs nos ambientes laborais, bem como identificar se o controle atencional do trabalhador é influenciado pelas mesmas.

2. Objetivos

Esta pesquisa se justifica pela baixa disponibilidade de estudos que versem sobre a aplicação de IBMs em ambientes de trabalho para o suporte e/ou aperfeiçoamento do controle atencional, tendo os seus objetivos listados abaixo.

2.1. Objetivo Geral

Relatar a utilização de IBM em ambientes de trabalho.

2.2. Objetivo Específico

- 1) Identificar relações existentes entre as IBMs e o ganho atencional em ambiente de trabalho.

Esta pesquisa trabalha com as seguintes hipóteses:

H1 – As IBMs trazem benefícios ao ambiente de trabalho.

H2 – As IBMs produzem ganho atencional em ambiente de trabalho.

3. Metodologia

Este trabalho trata-se uma Revisão Integrativa, a qual realizou uma síntese de conhecimento (teoria), combinado com a incorporação da aplicabilidade de resultado de estudos significativos na prática (dados empíricos), a respeito do uso das IBMs em ambiente corporativo e seu papel no controle atencional. Esta abordagem, preconizada por Souza et al. (2010), é também classificada como sendo um instrumento da Prática Baseada em Evidência (PBE), a qual pressupõe permitir uma compreensão completa de um fenômeno estudado.

Partindo de uma coleta de dados em fontes secundárias, foi realizado um levantamento bibliográfico para fundamentar:

- Definição de *Mindfulness*
- Tipos de IBMs
- Benefícios das IBMs
- Escalas de medições de *Mindfulness*
- Controle da Atenção
- *Mindfulness* no ambiente corporativo

O processo mencionado visa fornecer subsídios para relatar a utilização das IBMs no ambiente de trabalho e suas relações existentes com o ganho atencional em ambiente de trabalho, declarados na seção [2 - Objetivos](#).

3.1. Metodologia da Pesquisa

Esta pesquisa adotou as etapas listadas abaixo, definidas a partir daquelas identificadas por Botelho et al. (2011 apud MOREIRA, 2014) para uma revisão desta modalidade:

- Identificação do Tema
- Seleção da questão da pesquisa
- Definição do Problema
- Pergunta da pesquisa
- Estratégia de busca

- Definição dos descritores
- Definição das bases de dados

Formato PICOT

Com o intuito de organizar as informações, utilizadas nas buscas em bases eletrônicas, foi adotado o formato PICOT (STILLWELL et al., 2010 apud MOREIRA, 2014), cujos componentes estão documentados no Quadro 1.

Quadro 1: Protocolo de Revisão PICOT

(P) População (Quem foi estudado?)	(I) Trabalhadores em qualquer setor da economia	Palavras-Chave: <i>Mindfulness;</i> <i>Employee;</i> <i>Workplace</i>
(I) Intervenção (Que prática foi investigada?)	(I) Qualquer intervenção baseada em <i>Mindfulness</i>	
(C) Comparação	Foram comparadas as intervenções adotadas e seus respectivos resultados frente ao aumento do controle atencional	
(O) Resultados (Quais resultados se espera obter?)	Foram identificados itens como: (I) Utilização das IBMs em ambiente laboral (II) Variação Atencional (Perda ou ganho de atenção no trabalho)	
(T) Tempo (Qual o momento da intervenção)	Qualquer período de execução dos estudos	

3.2. Busca em Bases de Dados

As bases acadêmicas selecionadas para as buscas de estudos foram: PUBMED e LILACS. Foram adotados critérios de seleção que possibilitassem a inclusão do maior número possível de estudos.

As buscas nessas bases foram realizadas predominantemente nos dias 03 e 04 de janeiro de 2019, a partir dos parâmetros informados no Quadro 2.

Quadro 2: Parâmetros de Pesquisa em Base de Dados

Base de dados	1) PUBMED (https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/) 2) LILACS - (lilacs.bvsalud.org)
Crítérios de Inclusão	Estudos que investiguem qualquer Intervenção Baseada em <i>Mindfulness</i> em ambiente de trabalho ou que avaliem medidas de <i>Mindfulness</i> , independente do período e que estejam nos idiomas português, inglês ou espanhol.
Crítérios de exclusão	• Estudos que não foram realizados em ambiente de trabalho ou cujo objeto de estudo foi unicamente a avaliação ou controle do estresse.
Descritores	<u>Descritores:</u> • Atenção Plena, Meditação (<i>Mindfulness</i>) • Ambiente de Trabalho, Empresa, Trabalho (<i>Workplace</i>) • Empregado, trabalhador (<i>Employee</i>)

Resultados das Buscas

A partir das buscas realizadas nas bases de dados, um repositório de estudos, armazenado em uma planilha, com a quantidade inicial de 93 estudos, foi constituído pelos resultados constantes nos Quadros 3 e 4.

Quadro 3: Busca na base PUBMED - Parâmetros e Resultados

Base de dados	PubMed - https://www.ncbi.nlm.nih.gov
Descritores	(<i>Mindfulness and (employee and workplace) and ("portuguese"[Language] OR ("english"[Language] OR "spanish"[Language]))</i>)
Detalhes da Busca	(<i>"Mindfulness"[MeSH Terms] OR "Mindfulness"[All Fields]</i>) AND (<i>("occupational groups"[MeSH Terms] OR ("occupational"[All Fields] AND "groups"[All Fields]) OR "occupational groups"[All Fields] OR "employee"[All Fields]) AND ("workplace"[MeSH Terms] OR "workplace"[All Fields])</i>) AND (<i>"portuguese"[Language] OR "english"[Language] OR "spanish"[Language]</i>)

Resultados	65 estudos <ul style="list-style-type: none"> • 23 Duplicados • 14 eliminados durante a leitura do título <ul style="list-style-type: none"> ○ 05 orientados somente à redução do estresse ○ 08 analisam outros itens fora do escopo desta pesquisa (saúde mental, rudeza, elementos causadores de estresse, impacto da IBM na profissão em geral, comunicação, melhoria no relacionamento, melhoria da dor) ○ 01 motivo diverso (não utilização de IBM) • 19 eliminados durante a leitura do resumo <ul style="list-style-type: none"> ○ 03 orientados somente à redução do estresse ○ 04 não utilizam IBM ○ 04 analisam outros itens fora do escopo desta pesquisa (benefício em geral, saúde mental, segurança ocupacional) ○ 09 por motivos diversos (limitação de prática aguda, pesquisa de aceitabilidade / percepção de IBM, medição por Análise Temática, importância da resiliência) • 05 eliminados após leitura do estudo
-------------------	--

Quadro 4: Busca na base LILACS - Parâmetros e Resultados

Base de dados	LILACS - lilacs.bvsalud.org
Descritores	<i>(Mindfulness and (employee and workplace))</i>
Detalhes da Busca	tw:((Mindfulness AND (workplace AND employee))) AND (instance:"regional") AND (la:("en"))
Resultados	28 estudos <ul style="list-style-type: none"> • 09 eliminados durante a leitura do título <ul style="list-style-type: none"> ○ 04 orientados somente à redução do estresse ○ 01 não utilizava IBM ○ 04 analisam outros itens fora do escopo desta pesquisa (obesidade, inflamação, retorno ao trabalho e comportamento alimentar) • 09 eliminados durante a leitura do resumo

	<ul style="list-style-type: none"> ○ 01 orientado somente à redução do estresse ○ 03 analisam outros itens fora do escopo desta pesquisa (pressão social, validação do meio de treinamento) ○ 01 não abrange ambiente de trabalho ○ 04 por motivos diversos (comparação entre <i>Mindfulness</i> e outras abordagens, apenas palestra, não orientação a IBM, avaliação da aceitação de IBM) • 02 eliminados após leitura do estudo
Observação	<p>Durante a leitura dos estudos, foi descoberto que o estudo "<i>Mindful Vitality in Practice: an intervention to improve the work engagement and energy balance among workers; the development and design of the randomized controlled trial.</i>" continha apenas o processo de elaboração da IBM, sendo que os resultados estariam em outro estudo. Face a isso, o estudo "<i>Effectiveness of a Worksite Mindfulness-Related Multi-Component Health Promotion Intervention on Work Engagement and Mental Health: Results of a Randomized Controlled Trial</i>" foi utilizado para coleta de dados e o primeiro mantido como bibliografia consultada.</p>

Um total contendo 12 estudos, incluindo 01 artigo e 02 revisões sistemáticas, que satisfizeram os critérios de inclusão e exclusão (descritos no Quadro 2) foram incluídos na revisão integrativa.

O Apêndice A contém um quadro consolidador com as características gerais desta pesquisa.

3.3. Literatura Não-Convencional

O uso de literatura não-convencional foi adotado, segundo recomendação de Whittmore e Knafl (2006), e por não apresentarem resultados que se enquadrassem nos critérios de inclusão desta revisão, não foram avaliados detalhadamente.

A Tabela 3, lista todas as literaturas não-convencionadas, obtidas por meio de rede de relacionamento profissional no Brasil.

Tabela 3: Literaturas Não-Convencionais

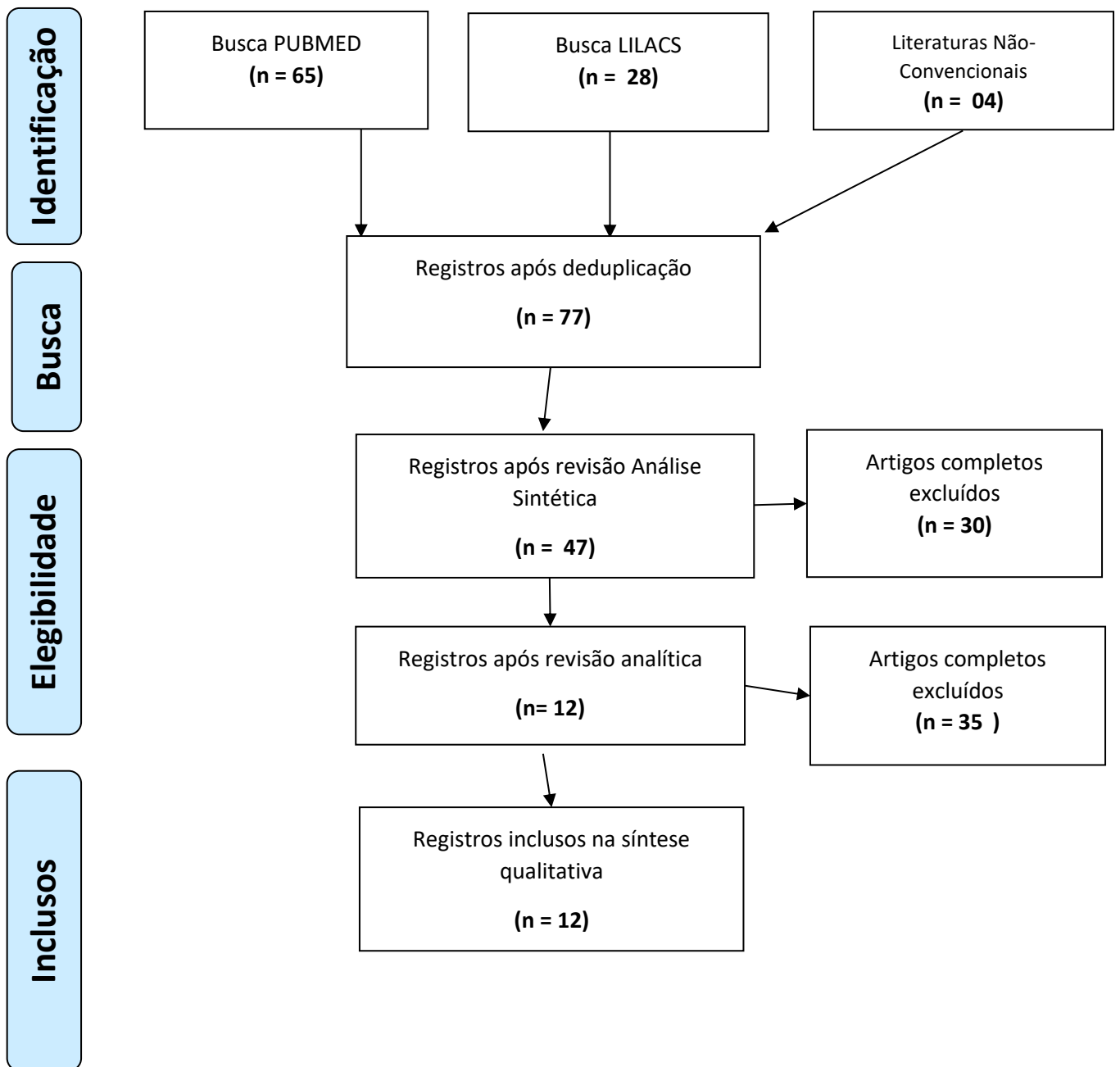
Nº	Literatura	Autor	Tipo	Conteúdo
1	Equipes Felizes; Empresas mais Rentáveis	Zeen Human Resource (Sem identificação de ano)	Apresentação	Material explicativo sobre o impacto do bem-estar mental para os ambientes corporativos (<i>Mindfulness</i> foi apresentado como facilitador do bem-estar)
2	DeRose Method at Nestle Brazil Headquarter	Nestle e DeRose	Estudo de Caso	Resultados obtidos junto a equipe de executivos (n=410), pós treinamentos no método DeRose, os quais incluíram meditação. Foram encontrados benefícios relacionados a concentração.
3	Melhoria da Qualidade de Vida com a Prática de Meditação Guiada (<i>Mindfulness</i>) em ambiente Corporativo	MORAIS, Juliana Torres Santos; Joice Ferreira Alves.	Estudo de Caso	Avaliação do efeito de áudios de meditação na melhoria do estresse em ambiente laboral.
4	Projeto Trilhas da Liderança – Grand Hyatt São Paulo	SHIMIZU, Lígia; SIROBABA, Nadia; WANG, Danielle Mei	Vídeo	Resumo do treinamento de <i>Mindfulness</i> de 6 semanas para fortalecimento da liderança do hotel

3.4. Fluxo de Formação do Repositório de Estudos

Esta Revisão Integrativa coletou e avaliou estudos que atenderam a um conjunto de critérios pré-definidos, a fim de responder sua respectiva pergunta de pesquisa e para este fim adotou preceitos do Guia PRISMA (LIBERATI et al.,2009) para revisões sistemáticas, gerando o fluxo contido na Figura 1, fluxo este que representa os passos executados para a seleção dos estudos que compõem esta revisão.

Os passos constantes na Figura 1 também foram descritos nos Quadros 3, 4 e 5.

Figura 1: Fluxo de Seleção de Estudos



Cada um dos 12 estudos selecionados foi detalhadamente estudado, tendo as seguintes informações catalogadas:

- Seção Dados Gerais
 - Ambiente de Trabalho (Setor Econômico segundo Código Nacional de Atividades Econômicas – CNAE (IBGE,2012) e Ano de Publicação
- Seção Título
 - Título, Autor e Tipo de Estudo
- Seção Abstract
 - Resumo Estruturado
- Seção Introdução
 - Objetivos
- Seção Metodologia
 - Critérios de seleção, Critérios de exclusão e IBMs Adotadas
- Seção Resultados
 - Síntese dos Resultados
- Seção Discussão
 - Resumo, Limitações e Síntese dos Resultados

As informações referentes a cada estudo, estruturadas conforme descrito no parágrafo acima, se encontram no [Apêndice C – Checklist de Análise dos Estudos](#).

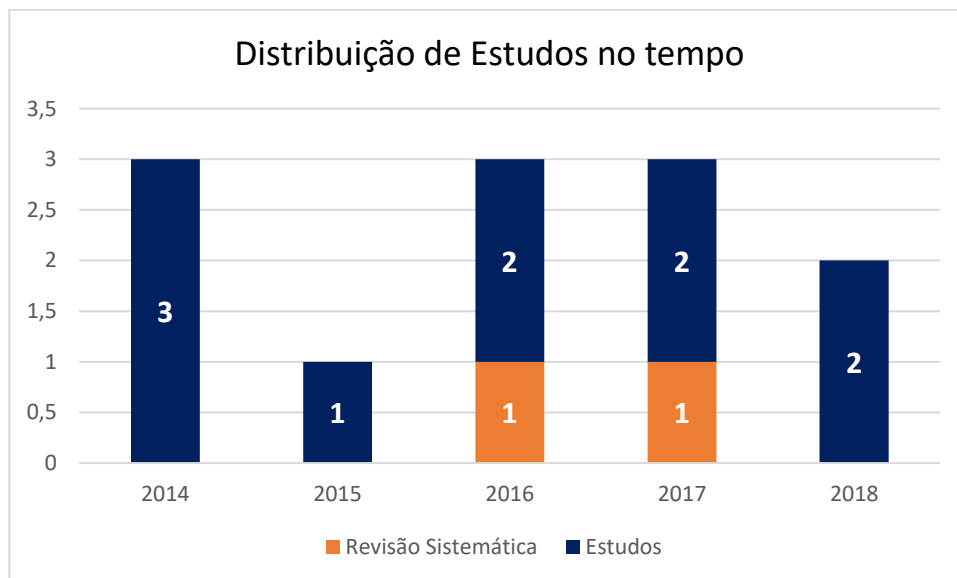
4. Resultados

O conjunto de 12 estudos foi detalhadamente analisado, a fim de avaliar as hipóteses formuladas na [Seção 2](#) deste trabalho. A relação completa destes estudos se encontra na Tabela 4.

Idade dos Estudos

Os estudos avaliados podem ser considerados recentes, pois foram todos publicados na década de 2010, com alta concentração nos últimos cinco anos (base 2019). A Figura 2 exhibe a distribuição destes estudos segundo seus anos de publicação.

Figura 2: Distribuição de Estudos no tempo



Estes estudos podem ser localizados na Tabela 4, a partir de seus indicadores, informados entre parêntesis no parágrafo abaixo:

- 2014 – 03 estudos (8, 9, 10)
- 2015 – 01 estudo (7)
- 2016 – 02 estudos (4, 6) e 01 revisão sistemática (5)
- 2017 – 02 estudos (1, 11) e 01 revisão sistemática (3)
- 2018 – 01 estudos (2,12)

Agrupamento de Estudos

Como intuito de homogeneizar as avaliações, os estudos foram agrupados em 02 categorias: Revisões Sistemáticas e Estudos.

Revisões Sistemáticas

As duas revisões sistemáticas (JAMIESON e TUCKEY, 2017 e RAVALIER et al., 2016), conjuntamente analisaram 50 estudos relacionados a aplicação de IBMs em ambientes de trabalho.

Os estudos analisados por Jamieson e Tuckey (2017) avaliaram vários setores da economia (educação, saúde, segurança pública e outros), enquanto nos avaliados por Ravalier et al. (2016) não se discriminaram os setores analisados.

MBSR foi a IBM encontrada em 75% dos estudos analisados por Jamieson e Tuckey (2017), enquanto Ravalier et al. (2016) não apontaram as IBMs encontradas.

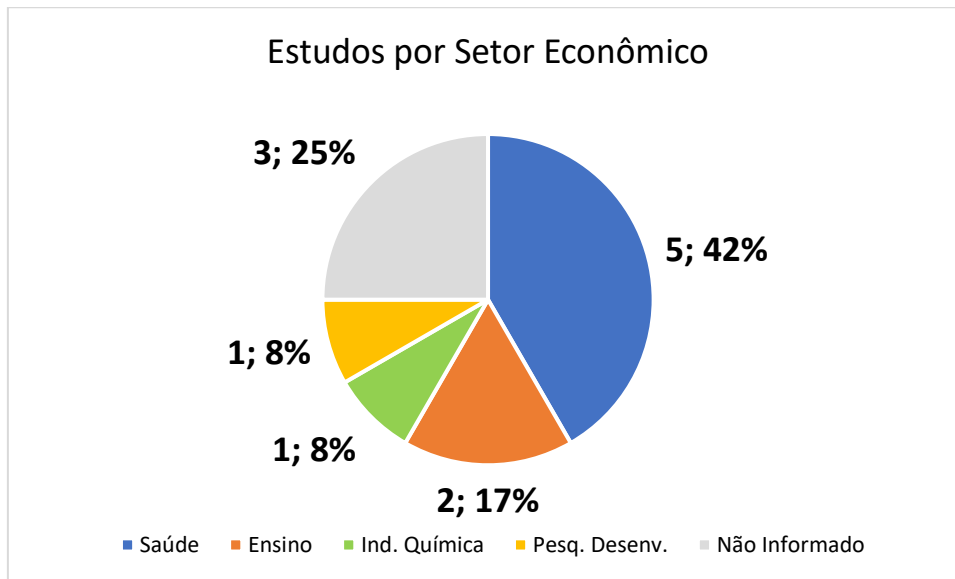
Do ponto de vista de investigação do controle da atenção, somente Jamieson e Tuckey (2017) encontraram dois casos onde foram tomadas medições sobre este assunto, sem, contudo, avaliar o impacto das IBMs no controle atencional do trabalhador.

Ambas revisões chegaram a conclusões iguais de que as IBMs ajudam no bem-estar do trabalhador (JAMIESON e TUCKEY, 2017; RAVALIER et al., 2016), na sua saúde (JAMIESON e TUCKEY, 2017) e na sua performance laboral (RAVALIER et al., 2016).

Estudos

A Figura 3 apresenta a distribuição dos estudos por setor econômico, o que revela uma ocorrência acentuada no setor de Saúde, confirmando o que foi verificado por Virgili (2013).

Figura 3: Estudos por Setor Econômico



Os nove estudos avaliados (identificadores da Tabela 4 entre parêntesis) apresentaram as seguintes características gerais:

- Setores Econômicos Estudados: Saúde (05), Ensino (02), Indústria Química (01) e Pesquisa e Desenvolvimento (01);
- Tipos de Estudos: Randomizados com Lista de Espera (06), não randomizados com Lista de Espera (02) e não randomizado e sem grupo de controle (01);
- Tipos de IBM: MBSR (06), *Mindfulness* in Motion (01), Yoga Nidra (01) e Informações insuficientes (01);
- Duração das Intervenções: 6 a 10 semanas; encontros semanais entre 30 minutos e 1 hora; aulas presenciais ou online;
- Amostra Pesquisada: 666 pessoas
 - Amostra com indicação de sexo: 467 pessoas
 - Homens: 112
 - Mulheres: 355
- Tempo de acompanhamento pós intervenção
 - Apenas 07 estudos declararam o acompanhamento
 - 03 estudos realizaram acompanhamento de 01 semana

- 03 estudos realizaram acompanhamento entre 10 e 24 semanas
- 01 estudo realizou acompanhamento após 52 semanas

A partir das características gerais dos estudos, constata-se que a MBSR foi a IBM de maior utilização (6 de 9).

Os resultados encontrados trazem alto grau de confiabilidade, dado que a maioria (6 de 9) dos estudos utilizou de Randomização com Lista de Espera, porém nenhum estudo apresentou Randomização com Lista de Espera Ativa.

Sob o aspecto do gênero, estudos que apontaram esta informação, trazem a participação feminina como a quase totalidade (355/467), o que traz indicações para futuras pesquisas que busquem avaliar as razões desta predominância.

Steinberg et al. (2017) buscaram determinar se a IBM MBSR aplicada em ambiente de trabalho poderia reduzir o impacto do estresse gerado sobre os profissionais de uma UTI cirúrgica, encontrando que esta pode alterar o modo como os profissionais lidam com o estresse, bem como encontraram uma correlação negativa entre o *burnout* e o engajamento com o trabalho.

Crain et al. (2016) avaliaram o impacto da IBM MBSR, adicionada de Compaixão e Perdão, na vida profissional e pessoal de professores da rede pública. Constataram melhorias no estado *Mindfulness* (FFMQ), diminuição de ruminação, melhorias no humor e na qualidade do sono.

Koncz et al. (2016) pesquisaram a efetividade de uma versão reduzida de IBM MBSR (6 semanas) sobre o estresse e o engajamento ao trabalho, em trabalhadores de uma universidade. Concluíram que esta versão reduzida pode ser efetiva para a redução do sofrimento psicológico, na melhoria do bem-estar e no engajamento do trabalhador.

Klatt et al. (2015) avaliaram a eficácia de uma versão customizada da IBM MBSR, aplicada durante o período laboral, como meio de combater o estresse e apoiar uma transformação cultural organizacional. Encontraram indícios da atuação desta IBM na regulação das emoções e na resiliência, e ambas com ligações a situações de altas demandas de atenção e gerenciamento de detalhes.

Horner et al. (2014) estudaram o impacto de uma IBM no nível de *Mindfulness* (MAAS), compaixão, *burnout* e estresse em profissionais da saúde. Não encontraram variações estatisticamente significativas após a intervenção.

Aikens et. al. (2014) buscaram determinar se uma versão reduzida e online da IBM MBSR, formatada ao ambiente de trabalho, apresentaria os mesmos resultados, na redução do estresse e no aumento da resiliência e bem-estar, que um programa tradicional de MBSR. Encontraram aumentos estatisticamente significativos do estado *Mindfulness* (FFMQ) e apontaram para uma mediação do *Mindfulness* com a resiliência, nível de estresse percebido, vivacidade cognitiva e força física.

Berkel et al. (2014) avaliaram a efetividade de um programa de promoção de saúde relacionado a *Mindfulness*, com múltiplos componentes, no engajamento ao trabalho e na saúde mental de trabalhadores de institutos de pesquisas. Suas constatações apontaram não haver diferenças significativas no nível de *Mindfulness* (MAAS) entre o grupo que sofreu a intervenção e o grupo de controle.

Trowbridge et al. (2017) investigaram a viabilidade e efetividade de uma versão comprimida da IBM MBSR (2d) na variação do nível de *Mindfulness* (MAAS) e no cuidado com o atendimento a pacientes. Ressalvando a utilização de pequena amostra, o resultado encontrado foi que esta versão reduzida de IBM MBSR demonstra possibilidade de melhoria na qualidade do trabalho.

Em um estudo recente, Livingsont et al. (2018) examinaram a efetividade da meditação integrativa restaurativa Yoga Nidra (iREST) nos níveis de *Mindfulness* (FFMQ), na qualidade do sono e na percepção da dor em trabalhadores do sistema de saúde. Suas constatações apontaram melhoria significativa no nível de *Mindfulness* (FFMQ), porém não significativa na qualidade do sono ou na percepção da dor.

O controle de atenção no ambiente laboral, não foi objetivo de investigação em nenhum dos estudos deste agrupamento.

Estudo Observacional

Um estudo observacional foi encontrado entre o rol de estudos avaliados e neste, Jeanguenat et al. (2018) elaboraram um material sobre o potencial das IBMs para o aperfeiçoamento do trabalho e da tomada de decisão em ambiente de peritagem

criminal, passando pela análise de fatores que afetam o bem-estar dos profissionais desta área (pressão, estresse e ansiedade) e pelos benefícios que podem advir da adoção de IBM, sem contudo aprofundarem-se nos aspectos relacionados ao controle da atenção.

Esses autores teorizaram que *Mindfulness* também pode atuar para melhorar a função cognitiva, comunicação, concentração e eficiência.

De maneira geral, não foram encontrados estudos com análises, onde se abordou o impacto das IBMs no controle atencional em ambiente laboral.

Tabela 4: Estudos analisados

Nº	Autor	Ano	Tipo	Setor Econômico	IBM	Resultado
1	STEINBERG et al.	2017	Ensaio	Saúde	MBSR	Melhora no bem-estar e na produtividade.
2	JEANGUENAT e DROR	2018	Artigo	Segurança Pública	MBSR	<i>Mindfulness</i> na Peritagem Criminal pode ser um meio de aperfeiçoar o controle da atenção e a tomada de decisão.
3	JAMIESON e TUCKEY	2017	Revisão Sistemática	Diversos	Diversas	Panorama da aplicação de IBMs em ambiente corporativo e recomendações para futuras pesquisas.
4	CRAIN et al.	2016	Ensaio	Educação	MBSR	IBM apresentou melhoras no humor, satisfação, sono noturno, qualidade do sono, sintomas de insônia e redução do sono diurno.
5	RAVALIER et al.	2016	Revisão Sistemática	Diversos	Não declarado	Encontradas fortes evidências do impacto positivo de <i>Mindfulness</i> no bem-estar do trabalhador no curto prazo e evidências moderadas no médio prazo (> 3 meses)
6	KONCZ et al.	2016	Ensaio	Educação	SRP	<i>Mindfulness</i> pode ser um método efetivo para reduzir o sofrimento psicológico em ambiente de trabalho, aumentar o bem-estar e o nível de engajamento
7	KLATT et al.	2015	Ensaio	Saúde	MIM	MIM demonstrou-se ser uma pragmática IBM, a qual pode ser efetivamente aplicada em ambiente laboral de alto estresse.

8	HORNER et al.	2014	Estudo Piloto	Saúde	Não declarado	Hospitais podem considerar útil a adoção de <i>Mindfulness</i> para redução de estresse entre enfermeiros
9	AIKENS et al.	2014	Ensaio	Química	MBSR	Uma IBM diminuída e realizada de maneira on-line pode replicar os resultados de um programa tradicional MBSR e ser aplicada em ambiente de trabalho
10	BERKEL et al.	2014	Ensaio	Pesquisa	Mindful VIP	Intervenção não demonstrou diferenças significativas entre grupo treinado e grupo de controle
11	TROWBRIDGE et al.	2017	Estudo Piloto	Saúde	MBSR	IBM reduzida traz resultados positivos para o Assistente Social alocado na pediatria de um hospital
12	LIVINGSTON et al.	2018	Estudo Piloto	Saúde	iREST Yoga Nidra	Meditação <i>Mindfulness</i> é útil para adultos saudáveis, particularmente para trabalhadores do segmento da saúde

5. Discussão

O objetivo primário deste estudo foi o de relatar a utilização de IBMs em ambientes de trabalho, identificando as relações existentes entre estas intervenções e o impacto no controle atencional. Estudos como os de Bishop et al. (2004), Lutz et al. (2008) e Good et al. (2016) trazem o controle de atenção como parte central ou chave do *Mindfulness*.

Os achados apresentados por pesquisas sobre *Mindfulness* em corporações confirmam sua importância neste meio. Dentre esses achados, encontram-se tópicos como: impacto no modo como as organizações tomam decisões estratégicas (NADAKARNI e BARR, 2008 apud DANE, 2011); satisfação com o trabalho (WEISS e CROPANZANO, 1996 apud HÜLSHEGER, 2013); alternativa para lidar com demandas emocionais do ambiente de trabalho (HÜLSHEGER et al., 2013); melhoras na concentração, na execução de tarefas e na lida com ambientes com múltiplas demandas ou indutores de estresse (GLOMB et al., 2011) e melhoras no nível de estresse relacionado ao trabalho, satisfação no trabalho e performance no trabalho (SHONIN et al., 2014).

A partir de uma coleção de 97 estudos de IBMs aplicadas em ambiente de trabalho, 12 estudos foram selecionados e avaliados, no tocante à utilização de IBM e ao impacto no controle atencional.

Naquela coleção de estudos, os objetivos passaram por avaliar o aperfeiçoamento do trabalho e a tomada de decisão (JEANGUENAT et al., 2018), o gerenciamento do estresse (STEINBERG et al., 2017; CRAIN et al., 2016), a avaliação do impacto da MBSR combinada com compaixão em professores (CRAIN et al., 2016), a transformação organizacional (KLATT et al., 2015), a avaliação de intervenção reduzida (AIKENS et al., 2014), porém nenhum estudo diretamente analisou o impacto das IBMs no controle atencional em ambiente laboral.

Apenas na revisão sistemática elaborada por Jamieson e Tuckey (2017), é que foram encontrados 02 estudos, dentre 40, os quais realizaram medições do controle da atenção, apesar de terem outros focos de estudo que não o controle atencional.

Na mesma coleção de estudos, Jamieson e Tuckey (2017) declaram que a investigação dos efeitos benéficos da IBM no ambiente de trabalho está em seus primeiros passos; Ravalier et al. (2016) são mais específicos ao declararem que as pesquisas sobre o controle da atenção no ambiente de trabalho estão em estágios iniciais; e Livingsont et al. (2018), em um estudo sobre a aplicação de iREST Yoga Nidra, aos funcionários de um hospital, constataram um significativo aumento no item “agindo com atenção” da escala FFMQ.

Pode-se observar por esta revisão integrativa que IBMs são aplicadas em ambientes laborais que passam por ensino, indústria, pesquisa, sendo mais encontrado no segmento de saúde, conforme demonstrado na Tabela 4. Além da atuação no estresse (STEINBERG et al., 2017), foram encontrados outros benefícios das IBMs, tais como: melhoria na qualidade do sono (CRAIN et al., 2016), maior engajamento ao trabalho (KONCZ et al., 2016) e como suporte na transformação cultural organizacional (KLATT et al. , 2015).

No tocante ao controle atencional, embora a literatura científica traga exemplos de melhorias na memória de trabalho (GLOMB et al., 2011); ganhos de performance na execução de tarefas (KAHN, 1992 apud DANE, 2011), maior engajamento e habilidade para concentração (HALLIWELL, 2010), não foi possível confirmar a hipótese de que “As IBMs produzem ganho atencional em ambiente de trabalho”.

6. Conclusão

A utilização das IBMs em ambiente clínico já ocorre há quatro décadas. Embora sua disseminação no ambiente de trabalho esteja em seus primeiros passos, isso não diminui a constatação de seus benefícios para o controle do estresse, diminuição da ansiedade, promoção do bem-estar, melhora no controle emocional, aperfeiçoamento na tomada de decisões e até no apoio a processos de transformação de cultura organizacional. Pesquisas futuras poderiam avaliar temas como comunicação, trabalho em equipe, inovação, dentre outros.

Mindfulness tem em um de seus componentes estruturais a atenção, sendo que pesquisas apontam a capacidade de manter a atenção intencionalmente em um objeto específico pode ser desenvolvida pelas IBMs. O objetivo deste trabalho foi o de relatar a aplicação das IBMs e avaliar seus eventuais impactos no controle atencional dentro dos ambientes corporativos.

Na literatura atual, foram encontradas várias aplicações de IBMs nos ambientes de trabalho, porém não foram encontrados estudos para avaliar o impacto dessas intervenções no controle da atenção.

Futuras pesquisas poderão aprofundar-se neste tema e identificar o resultado da aplicação das IBMs no controle da atenção em ambiente de trabalho, bem como analisar quais benefícios são mediados pela melhoria do controle atencional, os quais poderiam estar ligados a produtividade, comunicação, bem-estar e até ao estado emocional dos trabalhadores.

Referências Bibliográficas

Referências marcadas com um asterisco “*” indicam estudos avaliados por esta revisão integrativa.

(*) AIKENS, Kim; ASTIN, John; PELLETIER, Kenneth R.; LEVANOVICH, Kristin. *Mindfulness Goes to Work Impact of an Online Workplace Intervention*. Journal of Occupational and Environmental Medicine. V.0. I.0. DOI: 10.1097/JOM.0000000000000209. 2014. Disponível em <https://www.researchgate.net/publication/263712117_Mindfulness_Goes_to_Work_Impact_of_an_Online_Workplace_Intervention/download>. Acessado em 06 jan. 2019.

ARREDONDO, Marcial Rosa; SABATE, Montse; VALVENY, N; LANDA, M; DOSANTOS, R.; MORENO, J; BOTELLA, L. *A Mindfulness training program based on brief practices (M-PBI) to reduce stress in the workplace: a randomized controlled pilot study*. International Journal of Occupational and Environmental Health. V.23. i. 1. P. 40-51. <https://doi.org/10.1080/10773525.2017.1386607>. 2017. Disponível em <https://www.researchgate.net/publication/320718589_A_Mindfulness_training_program_based_on_brief_practices_M-PBI_to_reduce_stress_in_the_workplace_a_randomised_controlled_pilot_study/download>. Acessado em 06 jan. 2019.

BAER, Ruth A. *Measuring Mindfulness*. Contemporary Buddhism. v.12. i.01. p. 241-261. <http://dx.doi.org/10.1080/14639947.2011.564842>. 2011. Disponível em <https://www.researchgate.net/publication/232885729_Measuring_Mindfulness>. Acessado em 06 abr. 2019.

BAER, Ruth A., SMITH, Gregory T.; ALLEN, Kristin B. *Assessment of Mindfulness by Self-Report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills*. Assessment. v.11. i.3. DOI: 10.1177/1073191104268029. 2004. Disponível em <https://www.researchgate.net/publication/8355105_Assessment_of_Mindfulness_by_Self-Report_The_Kentucky_Inventory_of_Mindfulness_Skills>. Acessado em 10 jan. 2019.

BERKEL, Jantien; PROPER, Karin I.; BOOT, Cécil R. L.; BONGERS, Paulien M.; BEEK, Allard J. *Mindful “Vitality in Practice”: an intervention to improve the work engagement and energy balance among workers; the development and design of the randomized controlled trial*. BMC Public Health. 11:736. p. 1-12. 2011. Disponível em <https://www.researchgate.net/publication/51666301_Mindful_Vitality_in_Practice_an_interv

ention_to_improve_the_work_engagement_and_energy_balance_among_workers_the_development_and_design_of_the_randomised_controlled_trial/link/0fcfd50b6181937a7d000000/download>. Acessado em 06 jan. 2019.

(*) BERKEL, Jantien; BOOT, Cécil R. L.; PROPER, Karin I.; BONGERS, Paulien M.; BEEK, Allard J. *Effectiveness of a Worksite Mindfulness-Related Multi-Component Health Promotion Intervention on Work Engagement and Mental Health: Results of a Randomized Controlled Trial*. PLOS ONE. v. 9. i. 1. p. 1-10. 2014. Disponível em <https://www.researchgate.net/publication/260062932_Effectiveness_of_a_Worksite_Mindfulness-Related_Multi-Component_Health_Promotion_Intervention_on_Work_Engagement_and_Mental_Health_Results_of_a_Randomized_Controlled_Trial/link/53e6229c0cf25d674e9c5cf5/download>. Acessado em 03 ago. 2019. (Este estudo traz os resultados mencionados no estudo JANTIEN et al., 2011, logo foi incluído manualmente e contabilizado junto com esse).

BISHOP, Scott R.; LAU, Mark; SHAPIRO, Shauna; CARLSON, Linda; ANDERSON, Nicole D., CARMODY, James, et al. *Mindfulness: A proposed operational definition*. Clinical Psychology: Science and Practice. v. 11. i. 3. p. 232. 2004. Disponível em <http://www.personal.kent.edu/~dfresco/Mindfulness/Bishop_et_al.pdf>. Acessado em 06 jan. 2019.

BOTELHO, Louise Lira Roedel; CUNHA, Cristiano Castro de Almeida; MACEDO, Marcelo. *O método da revisão integrativa nos estudos organizacionais*. Gestão e Saúde. Belo Horizonte, v.5, n.11, 2011 apud MOREIRA, Lecy Rodrigues. *Manual Revisão Bibliográfica Sistemática Integrativa: a pesquisa baseada em evidências*. p.11. 6. Ed. Belo Horizonte, Grupo Ânima Educação. 2014. Disponível em <http://disciplinas.nucleoead.com.br/pdf/anima_tcc/gerais/manuais/manual_revisao.pdf>. Acessado em 27 out. 2018.

BROWN, D. P.. *A model for the levels of concentrative meditation*. International Journal of Clinical & Experimental Hypnosis. v. 25. i. 4. p. 236-273. 1977 apud JHA, Amishi P.; KROMPINGER, Jason; BAIME, Michael J.. *Mindfulness training modifies subsystems of attention*. Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience. v. 7. i.2. p. 109-119. 2007. Disponível em <https://www.researchgate.net/publication/6167711_Mindfulness_training_modifies_subsystems_of_attention> Acessado em 27 jan. 2019.

BROWN, Kirk Warren; RYAN, Richard M. *The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being*. Journal of Personality and Social Psychology. vol. 84. n. 4. p. 822–848. 2003. Disponível em

<https://www.researchgate.net/publication/10796712_The_Benefits_of_Being_Present_Mindfulness_and_Its_Role_in_Psychological_Well-Being>. Acessado em 12 jan. 2019.

BROWN, Kirk Warren; RYAN, Richard M. *Perils and promise in defining and measuring Mindfulness: Observations from experience*. Clinical Psychology: Science and Practice. v.11. i. 3. p. 242–248. 2004 apud CHAMBERS, Richards; LO, Barbara Chuen Yee; ALLEN, Nicholas B. *The Impact of Intensive Mindfulness Training on Attentional Control, Cognitive Style, and Affect*. Cogn Ther Res. v32. p. 303–322. DOI 10.1007/s10608-007-9119-0. 2007. Disponível em <

https://www.researchgate.net/publication/226259406_The_Impact_of_Intensive_Mindfulness_Training_on_Attentional_Control_Cognitive_Style_and_Affect>. Acessado em 15 jan. 2019.

CEBOLLA, Ausias; CAMPAYO, Javier Garcia; DEMARZO, Marcelo (Organizadores). *Mindfulness e Ciência – Da tradição à modernidade*. Tradução de Desnise Sanematsuo Kato. São Paulo: Palas Athena, 2016.

CHAMBERS, Richards; LO, Barbara Chuen Yee; ALLEN, Nicholas B. *The Impact of Intensive Mindfulness Training on Attentional Control, Cognitive Style, and Affect*. Cogn Ther Res. v. 32. p. 303–322. 2007. Disponível em <https://www.researchgate.net/publication/226259406_The_Impact_of_Intensive_Mindfulness_Training_on_Attentional_Control_Cognitive_Style_and_Affect>. Acessado em 15 jan. 2019.

CHAN, Davina; WOOLLACOTT, Marjorie. *Effects of Level of Meditation Experience on Attentional Focus: Is the Efficiency of Executive or Orientation Networks Improved?* The Journal of Alternative and Complementary Medicine. v. 13. i. 6. p. 651–657. DOI: 10.1089/acm.2007.7022. 2007. Disponível em <https://www.researchgate.net/publication/6120822_Effects_of_Level_of_Meditation_Experience_on_Attentional_Focus_Is_the_Efficiency_of_Executive_or_Orientation_Networks_Improved>. Acessado em 25 mai. 2019.

(*) CRAIN, Tori L; SCHONERT-REICHL, Kimberly A.; ROESER, Robert W. *Cultivating Teacher Mindfulness: Effects of a Randomized Controlled Trial on Work, Home, and Sleep Outcomes*. Journal of Occupational Health Psychology. 2016. <http://dx.doi.org/10.1037/ocp0000043>. Disponível em <https://www.researchgate.net/publication/301766718_Cultivating_Teacher_Mindfulness_Effects_of_a_Randomized_Controlled_Trial_on_Work_Home_and_Sleep_Outcomes/download>. Acessado em 06 jan. 2019.

DAHL, Cortland J.; LUTZ, Antoine; DAVIDSON, Richard J. *Reconstructing and deconstructing the self: cognitive mechanisms in meditation practice*. Trends in Cognitive Sciences. v.19. i.9. [Http://dx.doi.org/10.1016/j.tics.2015.07.001](http://dx.doi.org/10.1016/j.tics.2015.07.001). 2015. Disponível em <
<https://centerhealthyminds.org/assets/files-publications/DahlReconstructingTICS.pdf>>.

Acessado em 08 jun. 2019

DANE, Erik; BRUMMEL, Bradley J. *Examining workplace Mindfulness and its relations to job performance and turnover intention*. Human Relations. DOI: 10.1177/0018726713487753. p. 1-24. 2013. Disponível em <

<http://freepaper.me/PDF/?pdfURL=aHR0cHM6Ly9mcmVlcGFwZXIubWUvbi9RTXdqZldXLWt uMkl0Njgwb1VzcW9nL1BERi8xOS8xOTdlZWY2MmY1Y2Q4MjJIMTY3YjY1OTBhOTYxM2U yMC5wZGY=&doi=10.1177/0018726713487753>>. Acessado em 13 jan. 2019.

DAVIDS, Thomas William Rhys.; STEDE, William. *The Pali Text Society's Pali-English dictionary*. London: Luzac & Company Ltd. 1959 apud GLOMB, T. M.; DUFFY, M. K.; BONO, J. E.; YANG, T. *Mindfulness at work. Research in personnel and human resource management*. v.30. DOI: 10.1108/S0742-7301(2011)0000030005. p. 117. 2011. Disponível em <https://www.researchgate.net/publication/306395800_Mindfulness_at_Work>.

Acessado em 17 jan. 2019.

DAVIDSON, Richard J.; LUTZ, Antoine. *Buddha's Brain: Neuroplasticity and Meditation*.

Manuscrito do Autor. NIH Public Access. 2010. Disponível em <

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2944261/pdf/nihms83558.pdf>>. Acessado em 12 dez. 2019.

DOBIE, Alana; TUCKER, Alison; FERRARI, Madaleine; ROGERS, Jeffrey M. *Preliminary evaluation of a brief Mindfulness-based stress reduction intervention for mental health professionals*. Australasian Psychiatry. v. 24. i. 1. p. 42-45. DOI:

10.1177/1039856215618524. 2016. Disponível em <

https://www.researchgate.net/publication/285635211_Preliminary_evaluation_of_a_brief_Mindfulness-based_stress_reduction_intervention_for_mental_health_professionals>. Acessado em 02 fev. 2019.

FEHR, Ryan; GELFAND, Michele J. *The forgiving organization: A multilevel model of forgiveness at Work*. 2012. Academy of Management Review. v.37. i.4. p. 664–688 apud

DANE, Erik; BRUMMEL, Bradley J. *Examining workplace Mindfulness and its relations to job performance and turnover intention*. p. 4. 2013. Disponível em <

<http://freepaper.me/PDF/?pdfURL=aHR0cHM6Ly9mcmVlcGFwZXIubWUvbi9RTXdqZldXLWt uMkl0Njgwb1VzcW9nL1BERi8xOS8xOTdlZWY2MmY1Y2Q4MjJIMTY3YjY1OTBhOTYxM2U yMC5wZGY=&doi=10.1177/0018726713487753>>. Acessado em 13 jan. 2019.

GILUK, Tamara L.. *Mindfulness, Big Five personality, and affect: A meta-analysis. Personality and Individual Differences*. v. 47. p. 805–811. 2009 apud GLOMB, T. M.; DUFFY, M. K.; BONO, J. E.; YANG, T.. *Mindfulness at work. Research in personnel and human resource management*. v.30. DOI: 10.1108/S0742-7301(2011)0000030005. p. 134, 140. 2011. Disponível em <https://www.researchgate.net/publication/306395800_Mindfulness_at_Work>. Acessado em 17 jan. 2019.

GLOMB, Theresa M.; DUFFY, Michelle K.; BONO, Joyce E.; YANG, Tao. *Mindfulness at Work*. *Research in Personnel and Human Resources Management*, Volume 30, 115–157, 2011. Disponível em <https://www.researchgate.net/publication/306395800_Mindfulness_at_Work>. Acessado em 14 jan. 2019.

GOLEMAN, Daniel. *The varieties of the meditative experience*. New York: Dutton. 1977 apud GLOMB, T. M.; DUFFY, M. K.; BONO, J. E.; YANG, T.. *Mindfulness at work. Research in personnel and human resource management*. v.30. DOI: 10.1108/S0742-7301(2011)0000030005. p.119. 2011. Disponível em <https://www.researchgate.net/publication/306395800_Mindfulness_at_Work>. Acessado em 14 jan. 2019.

HALLIWELL, Ed. *Mindfulness Report*. Mental Health Foundation. 2010. Disponível em <https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/Mindfulness_report_2010.pdf> . Acessado em 10 jan. 2019.

HOLZEL, Britta; LAZAR, Sara W.; GARD, Tim; SCHUMAN-OLIVER, Zev; VAGO, David R.; OTT, Ulrich. *How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action From a*

Conceptual and Neural Perspective. *Perspectives on Psychological Science*. v. 6. i.6. p. 537–

559. DOI: 10.1177/1745691611419671. 2011. Disponível em <https://www.researchgate.net/publication/224023852_How_Does_Mindfulness_Meditation_Work_Proposing_Mechanisms_of_Action_From_a_Conceptual_and_Neural_Perspective/link/0c96051911885c66dc000000/download>. Acessado em 14 ago. 2019.

(*) HORNER, Janice K.; PIERCY, Brigit S.; EURE, Lois; WOODARD, Elizabeth K. *A pilot study to evaluate Mindfulness as a strategy to improve inpatient nurse and patient experiences*. *Applied Nursing Research*. v. 27. p. 198-201. DOI: 10.1016/j.apnr.2014.01.003. 2014. Disponível em <<https://daneshyari.com/article/preview/2644591.pdf>>. Acessado em 16 jun. 2019.

- HÜLSHEGER, Ute R.; ALBERTS, Hugo J. E. M., FEINHOLDT, Alina; LANG, Jonas W. B. *Benefits of Mindfulness at Work: The Role of Mindfulness in Emotion Regulation, Emotional Exhaustion, and Job Satisfaction*. *Journal of Applied Psychology*. v.98. i.2. p.310–325. 2013. Disponível em <https://www.researchgate.net/publication/234018520_Benefits_of_Mindfulness_at_Work_The_Role_of_Mindfulness_in_Emotion_Regulation_Emotional_Exhaustion_and_Job_Satisfaction>. Acessado em 17 jan. 2019.
- HYLAND, Patrick K.; LEE, R. Andrew; MILLS, Maura J. *Mindfulness at Work: A New Approach to Improving Individual and Organizational Performance*. *Industrial and Organizational Psychology*. v.8. i.4. p. 576-602. doi:10.1017/iop.2015.41. 2015. Disponível em <https://www.researchgate.net/publication/282628776_Mindfulness_at_Work_A_New_Approach_to_Improving_Individual_and_Organizational_Performance>. Acessado em 04 ago. 2019.
- (*) JAMIESON, Stephanie D.; TUCKEY, Michelle R. *Mindfulness Interventions in the Workplace: A Critique of the Current State of the Literature*. *Journal of Occupational Health Psychology*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/ocp0000048>. 2016. p. 1-14. 2017. Disponível em <<http://sci-hub.tw/http://dx.doi.org/10.1037/ocp0000048>>. Acessado em 02 fev. 2019.
- (*) JEANGUENAT, Amy M.; DROR, Itiel E. *Human Factors Effecting Forensic Decision Making: Workplace Stress and Well-being*. *Journal of Forensic Sciences*. v.63. i.1. p. 258-261. DOI: 10.1111/1556-4029.13533. 2018. Disponível em <<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/1556-4029.13533>>. Acessado em 06 jan. 2019.
- JENSEN, Christian Gaden; VANGKILDE, Signe; FROKJAER, Vibe; HASSELBALCH, Steen G. *Mindfulness Training Affects Attention – Or is it Attentional Effort*. *Journal of Experimental Psychology*. DOI: 10.1037/a0024931. v. 141. i.1. p. 106-123. 2012. Disponível em <https://www.researchgate.net/publication/51631126_Mindfulness_Training_Affects_Attention-Or_Is_It_Attentional_Effort>. Acessado em 06 ago. 2019.
- KABAT-ZINN, Jon. *An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of Mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results*. *General Hospital Psychiatry*. v.4. p. 33-47. 1982 apud BISHOP, Scott R.; LAU, Mark; SHAPIRO, Shauna; CARLSON, Linda; ANDERSON, Nicole D., CARMODY, James, et al. *Mindfulness: A proposed operational definition*. *Clinical Psychology: Science and Practice*. v. 11. i. 3. p. 231. 2004. Disponível em <

http://www.personal.kent.edu/~dfresco/Mindulfness/Bishop_et_al.pdf>. Acessado em 06 jan. 2019.

KABAT-ZINN, Jon. *Atenção Plena para Iniciantes*. 2012. 2016. Tradução de Ivo Korytowski. Rio de Janeiro: Sextante, 2017.

KAHN, William A. *To be fully there: Psychological presence at work*. Human Relations. v.45. p. 321-349. 1992 apud DANE, Eric. *Paying Attention to Mindfulness and Its Effects on Task Performance in the Workplace*. v.37. i.4. p.997-1018. 2011. Disponível em <https://www.researchgate.net/profile/Hamish_More/post/Is_there_any_impact_of_meditation_on_our_behavior/attachment/59d62a01c49f478072e9cc16/AS%3A272474229411845%401441974326780/download/Mindfulness+-+997.full.pdf>. Acessado em 14 jan. 2019.

(*) KLATT, Maryanna D.; STEINBERG, Beth; DUCHEMIN, Anne-Marie. *Mindfulness in Motion (MIM): An Onsite Mindfulness Based Intervention (MBI) for Chronically High Stress Work Environments to Increase Resiliency and Work Engagement*. Journal of Visualized Experiments. v. 101. i. e52359. p. 1-11. doi:10.3791/52359. 2015. Disponível em <https://www.researchgate.net/publication/281823714_Mindfulness_in_Motion_MIM_An_Onsite_Mindfulness_Based_Intervention_MBI_for_Chronically_High_Stress_Work_Environments_to_Increase_Resiliency_and_Work_Engagement/download>. Vídeo disponível em <<http://www.jove.com/video/52359>>. Acessado em 06 jan. 2019.

(*) KONCZ, Rebecca; WOLFENDEN, Fiona; HASSED, Craig; CHAMBERS, Richard; COHEN, Julia; GLOZIER, Nicholas. *Mindfulness-Based Stress Release Program for University Employees. A Pilot, Waitlist-Controlled Trial and Implementation Replication*. Journal of Occupational and Environmental Medicine. v.58. i.10. DOI: 10.1097/JOM.0000000000000856. 2016. Disponível em <<http://www.drrichardchambers.com/wp-content/uploads/2016/03/Sydney-Uni.pdf>>. Acessado em 06 jan. 2019.

KOZASA, Elisa H.; SATO, João R.; LACERDA, Shirley S.; BARREIROS, Maria A.M.; RADVANY, João; RUSSEL, Tamara A.; SANCHES, Liana G.; MELLO, Luiz E. A. M.; AMARO JR., Edson. *Mediation training increases brain efficiency in an attention task*. NeuroImage. v. 59. p. 745-749 DOI:10.1016/j.neuroimage.2011.06.088. 2012. Disponível em <https://www.researchgate.net/publication/51496723_Meditation_Training_Increases_Brain_Efficiency_in_Attention_Task>. Acessado em 28 fev. 2019.

LEE, R. Andrew. *Accelerating the development and mitigating derailment of high potential through Mindfulness training*. The Industrial-Organizational Psychologist. v.49. i.3. p. 23–34.

2012 apud DANE, Erik; BRUMMEL, Bradley J. *Examining workplace Mindfulness and its relations to job performance and turnover intention*, p.4, 2013. Disponível em <<http://freepaper.me/PDF/?pdfURL=aHR0cHM6Ly9mcmVlcGFwZXIubWUvbi9RTXdqZldXLWt uMkl0Njgwb1VzcW9nL1BERi8xOS8xOTdlZWY2MmY1Y2Q4MjJIMTY3YjY1OTBhOTYxM2U yMC5wZGY=&doi=10.1177/0018726713487753>>. Acessado em 13 jan. 2019.

LEVY, David M.; WOBBROCK, Jacob O.; KASZNIACK, Alfred W.; OSTERGREN, Marilyn. *The Effects of Mindfulness Meditation Training on Multitasking in a High-Stress Information Environment* Graphics Interface Conference. p. 45-52. 2012. Disponível em <<https://faculty.washington.edu/wobbrock/pubs/gi-12.02.pdf>>. Acessado em 06 jan. 2019.

LIBERATI, Alessandro; ALTAMAN, Douglas G.; TETZLAFF, Jennifer; MULROW, Cynthia; GøTZCHE, Peter C.; LOANNIDIS, John P. A.; CLARKE, Mike; DEVERAUX, P. J.; KLEIJENEN, Jos; MOHER, David. *The PRISMA Statement for Reporting Systematic Reviews and Meta Analyses of Studies That Evaluate Health Care Interventions: Explanation and Elaboration*. PLoS Medicine. v.6. i. 7. 2009. Disponível em <<http://prisma-statement.org/documents/PRISMA%20NMA%20Annals%202015.pdf>>. Acessado em 10 nov. 2018.

(*) LIVINGSTON, Eva; COLLETTE-MERRIL, Katreena. *Effectiveness of Integrative Restoration (iRest) Yoga Nidra on Mindfulness, Sleep, and Pain in Health Care Workers*. Holistic Nursing Practice. May/June. p. 160-166. 2018. Disponível em <https://www.researchgate.net/publication/324448591_Effectiveness_of_Integrative_Restoration_iRest_Yoga_Nidra_on_Mindfulness_Sleep_and_Pain_in_Health_Care_Workers>. Acessado em 02 fev. 2019.

LUTZ, Antoine; SLAGTER, Heleen A.; DUNNE, John D.; DAVIDSON, Richard J.. *Attention regulation and monitoring in meditation*. Trends in Cognitive Sciences. v.12. i.4. p. 163–169. DOI:10.1016/j.tics.2008.01.005. 2008. Disponível em <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2693206/pdf/nihms82882.pdf>>. Acessado em 08 Jan. 2019.

LUTZ, Antoine; JHA, Amishi; DUNNE, John D.; SARON, Clifford D. *Investigating the Phenomenological Matrix of Mindfulness-Related Practices from a Neurocognitive Perspective*. American Psychological Association. v. 70. i. 7. p. 632-658. <http://dx.doi.org/10.1037/a0039585>. 2015. Disponível em <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4608430/pdf/nihms706118.pdf>>. Acessado em 22 jun. 2019.

MACLEAN, Katherine A.; FERRER, Emilio; AICHELE, Stephen R.; BRIDWELL, David A.; ZANESCO, Anthony P.; JACOBS, Tonya L.; KING, Brandon G.; ROSENBERG, Erika L.; SAHDRA, Baljinder K.; SHAVER, Phillip R.; WALLACE, B. Alan; MANGUN, George R.; SARON, Clifford D. *Intensive Meditation Training Improves Perceptual Discrimination and Sustained Attention*. Psychological Science XX(X). p. 1–11. DOI: 10.1177/0956797610371339. 2010. Disponível em <https://www.researchgate.net/publication/44612646_Intensive_Meditation_Training_Improves_Perceptual_Discrimination_and_Sustained_Attention>. Acessado em 27 fev. 2019.

MOHER, David; LIBERATI, Alessandro; TETZLAFF, Jennifer; ALTMAN, Douglas. G; The PRISMA Group. *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA Statement*. PLoS Medicine. v. 6. i. 7. p. 1-6. 2009. Disponível em <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2707599/pdf/pmed.1000097.pdf>>. Acessado em 13 abr. 2019.

MOORE, Adam; GRUBER, Thomas; DEROSE, Jennifer; MALINOWSKI. *Regular brief Mindfulness meditation practice improves electrophysiological markers of attentional control*. Frontiers In Human Neuroscience. v.5. i.18. DOI: 10.3389/fnhum.2012.00018. 2012. Disponível em <https://www.researchgate.net/publication/221859561_Regular_brief_Mindfulness_meditation_practice_improves_electrophysiological_markers_of_attentional_control>. Acessado em 26 fev. 2019.

NADAKARNI, Sucheta; BARR, Pamela S.. *Environmental context, managerial cognition, and strategic action: An integrated view*. Strategic Management Journal. v.29. p. 1395-1427. 2008 apud DANE, Eric. *Paying Attention to Mindfulness and Its Effects on Task Performance in the Workplace*. v.37. i.4. p.997-1018. 2011. Disponível em <https://www.researchgate.net/profile/Hamish_More/post/Is_there_any_impact_of_meditation_on_our_behavior/attachment/59d62a01c49f478072e9cc16/AS%3A272474229411845%401441974326780/download/Mindfulness+-+997.full.pdf>. Acessado em 14 jan. 2019.

NASH, Jonathan; NEWBERG, Andrew. *Toward a unifying taxonomy and definition for meditation*. Frontiers in Psychology. v. 04. Article 806. p. 1-11. 2013. Disponível em <<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2013.00806/full>>. Acessado em 25 mai. 2019.

POSNER, M. I. ; ROTHBART, M. K. *Research on attention networks as a model for the integration of psychological science*. The Annual Review of Psychology. v. 58. p. 1–23. 2007 apud MOORE, Adam; GRUBER, Thomas; DEROSE, Jennifer; MALINOWSKI. *Regular brief Mindfulness meditation practice improves electrophysiological markers of attentional control*.

Frontiers In Human Neuroscience. v. 05. Artigo 18. DOI:10.3389/fnhum.2012.00018. 2012. Disponível em <
https://www.researchgate.net/publication/221859561_Regular_brief_Mindfulness_meditation_practice_improves_electrophysiological_markers_of_attentional_control>. Acessado em 26 fev. 2019.

REB, Jochen; CHOI, Ellen. *Mindfulness in Organizations*. Capítulo XIII. The Psychology of Meditation. Research Collection Lee Kong Chian School Of Business. 2014. Disponível em <
https://www.researchgate.net/publication/292708636_Mindfulness_in_organizations>. Acessado em 16 out. 2019.

(*) RAVALIER, J. M.; WEGRZYNEK, P.; LAWTON, S. *Systematic review: complementary therapies and employee well-being*. Occupational Medicine. v. 66. p. 428–436. doi:10.1093/occmed/kqw047. 2016. Disponível em
 <<https://academic.oup.com/occmed/article-pdf/66/6/428/17491489/kqw047.pdf>>. Acessado em 06 jan. 2019.

SEDLMEIER, Peter; EBERTH, Juliane; SCHWARZ; ZIMMERMANN, Doreen, HAARIG, Frederik; JAEGER, Sonia; KUNZE, Sonja. *The Psychological Effects of Meditation: A Meta-Analysis*. Psychological Bulletin, Vol. 138, No. 6, p. 1139–1171. 2012. Disponível em <
<https://puredhamma.net/wp-content/uploads/Psychological-effects-of-meditation-Sedlmeir-2012.pdf>>. Acessado em 04 jan. 2019.

SHONIN, Edo; VAN GORDON, William; DUNN, Thomas J.; SINGH, Nirbhay N.; GRIFFITHS, Mark D. *Meditation Awareness Training (MAT) for Work-related Wellbeing and Job Performance: A Randomised Controlled Trial*. International Journal of Mental Health and Addiction, v. 12, No. 6, p. 806–823. 2014. Disponível em <
https://www.researchgate.net/publication/264991857_Shonin_E_Van_Gordon_W_Dunn_T_Singh_N_Griffiths_M_D_2014_Meditation_Awareness_Training_for_work-related_wellbeing_and_job_performance_A_randomized_controlled_trial_International_Journal_of_Mental_Health>. Acessado em 05 mai 2019.

SOUZA, Marcela Tavares; SILVA, Michelly Dias; CARVALHO, Rachel. *Revisão Integrativa: O que é e como fazer*. Einstein. p. 102-106. 2010. Disponível em <
http://www.scielo.br/pdf/eins/v8n1/pt_1679-4508-eins-8-1-0102.pdf>. Acessado em 24 fev. 2) 019.

(*) STEINBERG, Beth A.; KLATT, Maryanna; DUCHEMIN, Anne-Marie. *Mindfulness-Based Intervention for Surgical Intensive Care Unit Personnel*. American Association of Critical-Care Nurses. American Journal of Critical Care. v. 26. i.1. p.10-18. DOI:

<https://doi.org/10.4037/ajcc2017444>. 2017. Disponível em <
<http://ajcc.aacnjournals.org/content/26/1/10.full.pdf+html>>. Acessado em 06 jan. 2019.

STILLWELL, Susan B.; FINEOUT-OVERHOLT, Ellen; MELNYK, Bernadette Mazurek; WILLIAMSON, Kathleen M. *Searching for the Evidence: Strategies to help you conduct a successful search*. American Journal of Nursing (AJN). v.110. i.1. 2010 apud MOREIRA, Lécya Rodrigues. *Manual Revisão Bibliográfica Sistemática Integrativa: a pesquisa baseada em evidências*. 6. Ed. Belo Horizonte, Grupo Ânima Educação. p.13. 2014. Disponível em <
http://disciplinas.nucleoead.com.br/pdf/anima_tcc/gerais/manuais/manual_revisao.pdf >. Acessado em 27 out. 2018.

TANG, Yi-Yuan; MA, Yinghua; WANG, Junhong; FAN, Yaxin; FENG, Shigang; LU, Qilin; YU, Qingbao; SUI, Danni; ROTHBART, Mary K.; FAN, Ming; POSNER, Michael I. *Short-term meditation training improves attention and self-regulation*. PNAS. v.104. i.43. p. 17152–17156. 2007. Disponível em < <https://www.pnas.org/content/104/43/17152>>. Acessado em <15 fev. 2019>.

(*) TROWBRIDGE, Kelly; LAWSON, Lisa Mische; ANDREWS, Stephanie; PECORA, Jodi; BOYD, Sabra. *Preliminary Investigation of Workplace-Provided Compressed Mindfulness-Based Stress Reduction with Pediatric Medical Social Workers*. National Association of Social Workers. v.42. i.4. p. 207-214. DOI:10.1093/hsw/hlx038. 2017. Disponível em <https://www.researchgate.net/publication/319605336_Preliminary_Investigation_of_Workplace-Provided_Compressed_Mindfulness-Based_Stress_Reduction_with_Pediatric_Medical_Social_Workers>. Acessado em 06 jan. 2019.

VALENTINE, E. R.; SWEET, P. L. G.. *Meditation and attention: A comparison of the effects of concentrative and Mindfulness meditation on sustained attention*. Mental Health, Religion, & Culture. v.2. p. 59-70. 1999 apud JHA, Amishi P.; KROMPINGER, Jason; BAIME, Michael J.. *Mindfulness training modifies subsystems of attention*. Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience. v. 7. i.2. p. 109-119. 2007. Disponível em <https://www.researchgate.net/publication/6167711_Mindfulness_training_modifies_subsystems_of_attention> Acessado em 27 jan. 2019.

VIRGILI, Mario. *Mindfulness-Based Interventions Reduce Psychological Distress in Working Adults: a Meta-Analysis of Intervention Studies*. Mindfulness. v.6. i.2. p.1-12. DOI 10.1007/s12671-013-0264-0. 2013. Disponível em <
https://www.researchgate.net/publication/259637085_Mindfulness-Based_Interventions_Reduce_Psychological_Distress_in_Working_Adults_a_Meta-Analysis_of_Intervention_Studies>. Acessado em 03 ago. 2019.

WASYLKIW, Louise; HOLTON, Judith; AZAR, Rima; COOK, William. *The impact of Mindfulness on leadership effectiveness in a health care setting: A pilot study*. Journal of Health Organization and Management. v.29. i.7. p. 893-911. 2015. Disponível em <<https://www.mta.ca/pshl/docs/Mindfulnessonleadership.pdf>>. Acessado em 06 jan. 2019.

WEISS, H. M., CROPANZANO, R.. *Affective events theory: A theoretical discussion of the structure, causes and consequences of affective experiences at work*. 1996 apud HÜLSHEGER, Ute R.; ALBERTS, Hugo J. E. M., FEINHOLDT, Alina; LANG, Jonas W. B. *Benefits of Mindfulness at Work: The Role of Mindfulness in Emotion Regulation, Emotional Exhaustion, and Job Satisfaction*. Journal of Applied Psychology. v.98. i.2. p.310-325. 2013. Disponível em <https://www.researchgate.net/publication/234018520_Benefits_of_Mindfulness_at_Work_The_Role_of_Mindfulness_in_Emotion_Regulation_Emotional_Exhaustion_and_Job_Satisfaction>. Acessado em 17 jan. 2019.

Apêndice A – Características Gerais da Pesquisa

Tema	Intervenção Baseada em <i>Mindfulness</i> (IBM) em ambiente de trabalho
Problema	A perda atencional impacta a produtividade laboral
População (P)	Trabalhadores em qualquer setor da economia
Perguntas	1: Podem as Intervenções Baseadas em <i>Mindfulness</i> impactar positivamente o estado de atenção em um ambiente de trabalho?
Tempo (T)	Qualquer período de execução dos estudos
Estratégia de Busca	Qualquer período e qualquer idioma. Buscas e análise de casos documentados.
Descritores	<ul style="list-style-type: none">• Atenção Plena, Meditação (<i>Mindfulness</i>)• Ambiente de Trabalho, Empresa, Trabalho (<i>workplace</i>)• Empregado, trabalhador (employee)
Base de Pesquisa	PUBMED (https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/) LILACS (lilacs.bvsalud.org)
Descritores	<i>Mindfulness and (employee and workplace)</i>
Idioma	Inglês, Português ou Espanhol

Apêndice B – Checklist de Análise dos Estudos

Este apêndice é uma adaptação dos Checklist Prima 2009 (MOHER et al., 2009).

Seção / Tópico	Nº. Item	Comentário	Página
DADOS GERAIS			
Número do Estudo	1		
Ambiente Trabalho	1	CNAE 8610-1 Hospital	10
Ano Publicação	2	2017	10
TÍTULO			
Título	3	Feasibility of a <i>Mindfulness</i> -Based Intervention for Surgical Intensive Care Unit Personnel	10
Autor	4	STEINBERG et al.	10
Tipo de Estudo	5	Estudo Piloto	11
ABSTRACT			
Resumo Estruturado	6	Avaliação de implantação de IBM em profissionais de saúde em UTI cirúrgica para aumentar resiliência ao estresse. Seleção randômica de participantes, com medições anteriores e posteriores, de Satisfação com o trabalho, Exaustão Emocional e Nível de Burnout, evidenciou-se resultados positivos a resposta ao stress.	10
INTRODUÇÃO			
Objetivos	7	Determinar a factibilidade de que uma IBM aplicada em ambiente de trabalho pode reduzir o impacto do estresse gerado sobre os profissionais por um ambiente estressante de uma UTI cirúrgica	11
MÉTODOLOGIA			
Critérios de seleção	8	Profissionais que trabalham em UTI cirúrgica	12

Critérios de exclusão	9	Envolvimento com Yoga, <i>Mindfulness</i> , ou que pratique exercício físico por mais de 30 minutos por dia	12
IBMs Adotadas	10	MBSR; 8 semanas; 1h/semana	10-12
RESULTADOS			
Síntese dos Resultados	11	Índice de participação de 90% nas sessões de treinamento, com aumento significativo das práticas extras após a 4ª semana. Participantes se consideraram saudáveis e satisfeitos com a qualidade de suas vidas. Engajamento com o trabalho foi negativamente relacionado com Burnout e com a intenção de deixar o emprego.	13,14, 16
DISCUSSÃO			
Resumo	12	Em um ambiente estressante participantes se consideraram saudáveis, produtivos e apontaram queda no número de dias de baixa de produtividade após a IBM.	15
Limitações	13	Baixo número de participantes. Concentração de participantes enfermeiras (os) pode ser uma variável. Grau de envolvimento da Liderança pode limitar a aplicabilidade das intervenções.	16
Conclusão	14	A aplicação de IBM pode alterar o modo que os profissionais lidam o estresse do ambiente de uma UTI cirúrgica e pode ajudar a manter o bem-estar, bem como prevenir o efeito prejudicial do estresse deste ambiente de trabalho.	14

Seção / Tópico	Nº. Item	Comentário	Página
DADOS GERAIS			
Número do Estudo	2		
Ambiente Trabalho	1	CNAE 71.20-1 Testes e análises técnicas	258
Ano Publicação	2	2018	258
TÍTULO			
Título	3	Human Factors Effecting Forensic Decision Making: Workplace Stress and Well-being	258
Autor	4	JEANGUENAT et al.	258
Tipo de Estudo	5	Estudo Observacional	258
ABSTRACT			
Resumo Estruturado	6	<i>Mindfulness</i> pode tornar-se uma ferramenta para aperfeiçoar o trabalho e a qualidade de decisão em ambiente de Peritagem Criminal.	258
INTRODUÇÃO			
Objetivos	7	Estudo dedicado a avaliar os fatores que afetam o bem-estar de cientistas forenses (pressão, estresse e ansiedade), seus impactos na performance, concentração e tomada de decisões e a possibilidade de o <i>Mindfulness</i> ser uma alternativa para mitigar os efeitos negativos daqueles fatores.	258
MÉTODOLOGIA			
Critérios de seleção	8	-	
Critérios de exclusão	9	-	
IBMs Adotadas	10	-	
RESULTADOS			
Síntese dos Resultados	11	-	
DISCUSSÃO			
Resumo	12	-	
Limitações	13		
Conclusão	14	O ambiente da Peritagem Criminal tem em suas estruturas básicas o estresse e a pressão oriundos de diversos fatores. <i>Mindfulness</i> pode ser utilizado neste ambiente para melhorar a função cognitiva, satisfação no trabalho, comunicação, concentração, eficiência e tomada de decisões	260

Seção / Tópico	Nº. Item	Comentário	Página
DADOS GERAIS			
Número do Estudo	3		
Setor Econômico	1	Diversos	
Ano Publicação	2	2017	1
TÍTULO			
Título	3	<i>Mindfulness</i> Interventions in the Workplace: A Critique of the Current State of the Literature	1
Autor	4	JAMIESON e TUCKEY	1
Tipo de Estudo	5	Revisão Sistemática	1, 3
ABSTRACT			
Resumo Estruturado	6	Revisão de 40 estudos sobre a aplicação de IBM em ambiente de trabalho, analisando aspectos como adaptação de protocolo, aderência, aceitabilidade, manutenção das práticas e resultados para a organização e o bem-estar	1
INTRODUÇÃO			
Objetivos	7	Identificar opções de aperfeiçoamento das intervenções no ambiente de trabalho e como sobrepujar as preocupações metodológicas relativas à validade do estudo	1,3
MÉTODOLOGIA			
Crerérios de seleção	8	Estudos publicados na língua inglesa; revisão de pares; pesquisa de campo; demonstrar relação entre IBMs e a saúde psicológica de empregados ou relevante resultado organizacional.	1,3
Crerérios de exclusão	9	Estudos qualitativos ou estudos de caso	
IBMs Adotadas	10	Diversas	
RESULTADOS			
Síntese dos Resultados	11	75% MBSR e 25% em outras IBMs com acompanhamento entre 2 semanas a 12 meses. 40 estudos, sendo: 11 em setores diversos, 7 em educação, 18 em saúde e 4 em segurança pública 02 / 40 mediram controle de atenção	5-7
DISCUSSÃO			

Resumo	12	Pesquisas em ambiente de trabalho podem ir além do tópico bem-estar, entendendo qual o papel que <i>Mindfulness</i> pode desempenhar em outros temas como produtividade. Para permitir melhor entendimento e compreensão de futuros estudos, 08 categorias de recomendações foram estruturadas e apresentadas.	8
Limitações	13	O resultado da aplicação de <i>Mindfulness</i> em ambiente de trabalho é dependente da natureza do trabalho e outros fatores sistêmicos do ambiente e esta aplicação não se propõe a resolver problemas no nível organizacional.	12
Conclusão	14	IBM são úteis para melhorar a saúde e o bem-estar de trabalhadores. <i>Mindfulness</i> . Limitações metodológicas na aplicação de IBM em ambiente de trabalho precisam ser endereçadas para maximizar a validade de sua aplicação.	12

Seção / Tópico	Nº. Item	Comentário	Página
DADOS GERAIS			
Número do Estudo	4		
Ambiente Trabalho	1	CNAE 8513-9 Ensino fundamental	1
Ano Publicação	2	2016	1
TÍTULO			
Título	3	Cultivating teacher <i>Mindfulness</i> : Effects of a randomized controlled trial on work, home, and sleep outcomes	1
Autor	4	CRAIN et al.	
Tipo de Estudo	5	Ensaio Clínico	1,6
ABSTRACT			
Resumo Estruturado	6	Ensaio Clínico Randomizado com lista de espera, envolvendo 113 professores entre americanos e canadenses demonstrou que uma IBM gerou uma percepção de melhoria de humor no trabalho e em casa, maior satisfação com o trabalho e em casa, melhora no sono às noites durante a semana e redução de insônia e sono diurno.	1
INTRODUÇÃO			
Objetivos	7	Examinar os efeitos de treinamento em <i>Mindfulness</i> aplicado no trabalho a professores, resultados tanto para a vida profissional, quanto para a vida particular.	2
MÉTODOLOGIA			
Crítérios de seleção	8	Professores da rede pública (1º ao 9º anos)	6,7
Crítérios de exclusão	9	-	
IBMs Adotadas	10	Workplace <i>Mindfulness</i> Training (MBSR + Compaixão e Perdão); 8 semanas; 11 sessões; 02 retiros	6
RESULTADOS			
Síntese dos Resultados	11	Maior estado <i>Mindfulness</i> Menor ruminação sobre o trabalho estando em casa Diminuição de mau humor no trabalho e em casa Aumento no nível de satisfação com o trabalho Melhora na qualidade do sono Diminuição da sonolência diurna	8,10 8,10 8,10 8 8,9 10
DISCUSSÃO			

Resumo	12	A utilização de IBM em profissionais do ensino mostrou resultados positivos tanto no trabalho, quanto no contexto da vida privada.	10
Limitações	13	Melhoras relativas a qualidade do sono podem variar entre coleta por dispositivos vestíveis e autopreenchimento de relatórios	12
		Uso de Lista de Espera ao invés de grupo de controle ativo	12
		Uso de voluntários motivados	12
Conclusão	14	IBM mostrou-se promissor dado que muitos dos resultados melhoraram tanto em relação ao término do programa, quanto ao acompanhamento 3 meses depois, especialmente para aqueles que trabalham em profissões ligadas ao contato com pessoas.	12

Seção / Tópico	Nº. Item	Comentário	Página
DADOS GERAIS			
Número do Estudo	5		
Ambiente Trabalho	1	Diversos	432
Ano Publicação	2	2016	428
TÍTULO			
Título	3	Systematic review: complementary therapies and employee well-being	428
Autor	4	RAVALIER et al.	428
Tipo de Estudo	5	Revisão Sistemática	428
ABSTRACT			
Resumo Estruturado	6	Revisão sistemática de 10 artigos, após seleção entre 131, selecionados em bases eletrônicas, identificaram que <i>Mindfulness</i> e meditação podem contribuir para a melhoria do bem-estar e da performance em ambientes de trabalho	428
INTRODUÇÃO			
Objetivos	7	Determinar se terapias complementares oferecidas em ambiente de trabalho melhoram o bem-estar e a performance dos empregados	428, 429
MÉTODOLOGIA			
Critérios de seleção	8	Estudos publicados entre 2000 e 2015 em periódicos, com conteúdo completo, no idioma inglês, com revisão por pares. Bases pesquisadas: Cochrane, PsycINFO, MEDLINE, AMED, CINAHL Plus, EMBASE e PubMed. Estudos com população acima de 18 anos	428 429 429 429
Critérios de exclusão	9	Artigos tratando de retorno ao trabalho ou cuja população tenha tido problemas gerados no trabalho que levaram ao desenvolvimento de doenças Estudos sem seleção randômica ou abordagem pré e pós tratamento	428 429
IBMs Adotadas	10		
RESULTADOS			
Síntese dos Resultados	11	<i>Mindfulness</i> e intervenções baseadas em meditação foram encontradas como as intervenções mais efetivas na melhora da saúde e performance laborais. Técnicas de relaxamento se mostraram inconclusivas para melhorias do bem-estar e performance do empregado	428
DISCUSSÃO			

Resumo	12	Dez estudos compuseram foram analisados e ofereceram fortes evidências do impacto positivo das IBMs em ambiente laboral, seja de curto, quanto de médio prazo	434-435
Limitações	13	Estudos com variações em tamanhos das amostras, taxas de adesão aos programas, abordagem de treinamentos (web, local) amplitude dos ambientes de trabalho não permitem generalização.	435
Conclusão	14	<i>Mindfulness</i> e intervenções baseadas em meditação podem ser úteis na melhoria tanto da saúde psicológica laboral, quanto da performance. A eficácia em longo prazo precisa ser determinada.	428, 435

Seção / Tópico	Nº. Item	Comentário	Página
DADOS GERAIS			
Número do Estudo	6		
Ambiente Trabalho	1	CNAE 8531-7 Ensino Superior – Graduação	1021
Ano Publicação	2	2016	1021
TÍTULO			
Título	3	<i>Mindfulness</i> -Based Stress Release Program for University Employees: A Pilot, Waitlist-Controlled Trial and Implementation Replication	1021
Autor	4	KONCZ et al.	1021
Tipo de Estudo	5	Estudo Piloto	1026
ABSTRACT			
Resumo Estruturado	6	50 funcionários; IBM de 06 semanas; medições pré e pós o programa; identificadas melhoras nos níveis de estresse relacionado ao trabalho, bem-estar do funcionário e engajamento ao trabalho	1021
INTRODUÇÃO			
Objetivos	7	Avaliar a efetividade de um programa de IBM de 6 semanas sobre o estresse e o engajamento ao trabalho em trabalhadores de uma universidade	1021
MÉTODOLOGIA			
Critérios de seleção	8	Funcionários com mais de 18 anos de idade	
Critérios de exclusão	9	Participantes do primeiro grupo não foram aceitos no segundo grupo	
IBMs Adotadas	10	SRP (MBSR); 6 semanas; 1h/semana	1021
RESULTADOS			
Síntese dos Resultados	11	Grupo e Grupo dois apresentaram melhorias significativas no nível de sofrimento psicológico, bem-estar no trabalho e vigor (presente somente no grupo 1)	1024
DISCUSSÃO			
Resumo	12	IBM de duração reduzida pode ser um método efetivo para melhoria do bem-estar no trabalho, reduzir o nível de sofrimento psicológico e pode melhorar o engajamento no trabalho	1025
Limitações	13	Seleção não randomizada, follow-up curto (1 semana)	1026
		Generalização a outros segmentos, em função da utilização de escala específica para ambiente acadêmico	1026
		Baixa quantidade de amostras, concentração no sexo feminino	1026

Conclusão	14	<i>Mindfulness</i> pode ser um método efetivo para redução do sofrimento psicológico no trabalho, melhoria do bem-estar do trabalhador e do engajamento ao trabalho	1026
-----------	----	---	------

Seção / Tópico	Nº. Item	Comentário	Página
DADOS GERAIS			
Número do Estudo	7		
Ambiente Trabalho	1	CNAE 8610-1 Hospital	1
Ano Publicação	2	2015	1
TÍTULO			
Título	3	<i>Mindfulness</i> in Motion (MIM): An Onsite <i>Mindfulness</i> Based Intervention (MBI) for Chronically High Stress Work Environments to Increase Resiliency and Work Engagement	1
Autor	4	KLATT et al.	1
Tipo de Estudo	5	Estudo Piloto	
ABSTRACT			
Resumo Estruturado	6	Trabalhadores adultos de uma Unidade de Tratamento Intensivo (n=34) Aplicação durante o horário de trabalho (8 semanas; 1h / semana) Melhoria no engajamento e resiliência, paralelo com a diminuição do batimento cardíaco (97% de participação)	1,5
INTRODUÇÃO			
Objetivos	7	Avaliar a eficácia de uma IBM customizada para aplicação em ambiente de trabalho durante o período laboral como meio de combater o estresse e o seu impacto na tentativa de transformação cultural organizacional	1-2,5
MÉTODOLOGIA			
Crítérios de seleção	8	Não descrito	
Crítérios de exclusão	9	Não descrito	
IBMs Adotadas	10	MIM (derivada do MBSR) – 8 semanas; 1h/semana; 2h workshop; 20 minutos de práticas diárias; inclui movimentos de alongamento da yoga	1
RESULTADOS			
Síntese dos Resultados	11	A IBM comprovou-se eficaz no aumento da resiliência e no engajamento ao trabalho (especialmente na sub-escala vigor) em um modelo personalizado para ser aplicado durante o horário de trabalho, em um ambiente de trabalho cronicamente estressante (UTI).	8
DISCUSSÃO			
Resumo	12	<i>Mindfulness</i> atua na regulação das emoções e na resiliência e estes dois fatores estão ligados com as altas demandas de atenção a detalhes e	9

		presença que um ambiente de uma UTI requer. A adequação da duração das sessões semanais e sua aplicação dentro do horário laboral se mostraram fatores preponderantes para o sucesso do programa.	
Limitações	13	Aplicável somente em situações onde haja suporte institucional para liberação de horas durante o período laboral. Requer um espaço adequado para a condução das sessões e práticas semanais.	9
Conclusão	14	MIM demonstrou-se ser pragmática IBM, a qual pode ser efetivamente aplicada em ambiente laboral de alto estresse.	10

Seção / Tópico	Nº. Item	Comentário	Página
DADOS GERAIS			
Número do Estudo	8		
Ambiente Trabalho	1	CNAE 8610-1 Hospital	198
Ano Publicação	2	2014	198
TÍTULO			
Título	3	A pilot study to evaluate <i>Mindfulness</i> as a strategy to improve inpatient nurse and patient experiences	198
Autor	4	HORNER et al.	198
Tipo de Estudo	5	Estudo Piloto	198
ABSTRACT			
Resumo Estruturado	6	Pesquisa quase-experimental realizada em ambiente hospitalar para detectar o impacto de IBM, de 10 semanas, demonstrou melhorias no nível de <i>Mindfulness</i> , satisfação compassiva, <i>burnout</i> e estresse de enfermeiros, bem como no nível de satisfação de pacientes, quando comparado a um grupo de controle	198
INTRODUÇÃO			
Objetivos	7	Medir o impacto de IBM no nível de <i>Mindfulness</i> , compaixão, <i>burnout</i> e estresse de enfermeiros e adicionalmente identificar este impacto no nível de satisfação dos pacientes	198
MÉTODOLOGIA			
Crítérios de seleção	8	Participação voluntária	199
Crítérios de exclusão	9	Não se aplica	-
IBMs Adotadas	10	Não declarada; 10 semanas; 30 min/semana	199
RESULTADOS			
Síntese dos Resultados	11	60% participou de participaram de no mínimo 5 das 10 classes Incremento não estatisticamente significativo ocorreu no nível de <i>Mindfulness</i> Incremento não estatisticamente significativo ocorreu nos níveis de satisfação compassiva e <i>burnout</i> Níveis de melhoras no estresse individual e coletivo foram significativos Qualidade geral do atendimento e comunicação com enfermeiros apresentaram melhoras	199- 200
DISCUSSÃO			

Resumo	12	Participantes reconheceram a diminuição no nível de estresse individual e coletivo Resultados na variação do estado <i>Mindfulness</i> e nos níveis de satisfação compassiva e <i>burnout</i> não foram significativos, porém apontaram na direção da hipótese do estudo	200
Limitações	13	Tamanho da amostra Variabilidade no comparecimento das aulas (equipes trabalhando em escalas) Nível de compromisso com as práticas diárias	200
Conclusão	14	Hospitais podem considerar útil a adoção de <i>Mindfulness</i> para redução de estresse entre enfermeiros	200

Seção / Tópico	Nº. Item	Comentário	Página
DADOS GERAIS			
Número do Estudo	9		
Ambiente Trabalho	1	CNAE 20.1 Indústria Química	1
Ano Publicação	2	2014	1
TÍTULO			
Título	3	<i>Mindfulness goes to work: impact of an online workplace intervention.</i>	1
Autor	4	AIKENS et. Al.	1
Tipo de Estudo	5	Ensaio	1
ABSTRACT			
Resumo Estruturado	6	IBM, on-line, aplicada em ambiente de trabalho, demonstrou eficácia e praticidade na diminuição de estresse, aumento de resiliência, vigor, engajamento ao trabalho e bem-estar em geral.	1
INTRODUÇÃO			
Objetivos	7	Determinar se IBM, adequada ao ambiente de trabalho, se demonstra prática e eficaz na redução do estresse, aumento da resiliência e bem-estar, tanto quanto o programa tradicional de MBSR	1
MÉTODOLOGIA			
Critérios de seleção	8	Ter participado do mapeamento de risco de saúde nos últimos 6 meses Ser funcionário da empresa Ter mais que 18 anos	3
Critérios de exclusão	9	Não foram aplicados	3
IBMs Adotadas	10	MBSR encurtada; online; 7 semanas; 1h/ semana	1,3
RESULTADOS			
Síntese dos Resultados	11	Taxa de desistência de 10,5% Tempo semanal de prática 1,5h Grupo treinado reportou aumento significativo em todas as facetas de <i>Mindfulness</i> do FFMQ Ganhos do tratamento foram mantidos ou melhorados ao final do follow-up <i>Mindfulness</i> mediou resiliência, estresse percebido, vivacidade cognitiva e força física	6 7 7 7 7
DISCUSSÃO			
Resumo	12	Programa online pode ter impacto positivamente nas escolhas alimentares	9

Limitações	13	Pequeno número de participantes (n=79)	10
		Acompanhamento de apenas 06 meses	10
		Uso de relatórios de autorrelato	10
Conclusão	14	Uma IBM diminuída e realizada de maneira on-line pode replicar os resultados de um programa tradicional MBSR e ser aplicada em ambiente de trabalho	10

Seção / Tópico	Nº. Item	Comentário	Página
DADOS GERAIS			
Número do Estudo	10		
Ambiente Trabalho	1	CNAE 72 Pesquisa e Desenvolvimento Científico	2
Ano Publicação	2	2014	1
TÍTULO			
Título	3	Effectiveness of a Worksite <i>Mindfulness</i> -Related Multi-Component Health Promotion Intervention on Work Engagement and Mental Health: Results of a Randomized Controlled Trial	1
Autor	4	BERKEL et al.	1
Tipo de Estudo	5	Ensaio	1
ABSTRACT			
Resumo Estruturado	6	Estudo realizado em 02 institutos de pesquisas, com IBM personalizada e tomadas de dados 6 e 12 meses após, não mostrando diferenças entre o grupo treinado e o grupo de controle	1
INTRODUÇÃO			
Objetivos	7	Avaliar a efetividade de um programa de promoção a saúde relacionado a <i>Mindfulness</i> , com múltiplos componentes no engajamento ao trabalho e saúde mental	1
MÉTODOLOGIA			
Critérios de seleção	8	Trabalhadores de 02 institutos públicos de pesquisa	6
Critérios de exclusão	9	Ter saído de licença saúde por mais de 4 semanas Estar grávida	6
IBMs Adotadas	10	IBM; 8 semanas de duração; 90 minutos semanais; Práticas em casa de 30 min x 5dias	4
RESULTADOS			
Síntese dos Resultados	11	Não foram encontradas diferenças significativas entre o grupo treinado e o grupo controle, seja em 6, seja em 12m após a aplicação da IBM	4
DISCUSSÃO			
Resumo	12	Intervenção não levou a um aumento no estado <i>Mindfulness</i> , o que por sua vez, pode ter impedido aumento no engajamento ao trabalho	5
Limitações	13	Estudo elaborado para uma determinada população Fatores ambientais não foram considerados	9 8

Conclusão	14	Estudo não demonstrou que a IBM desenhada para público específico produziu efeitos consideráveis	9
-----------	----	--	---

Seção / Tópico	Nº. Item	Comentário	Página
DADOS GERAIS			
Número do Estudo	11		
Ambiente Trabalho	1	CNAE 8610-1 Hospital	207
Ano Publicação	2	2017	207
TÍTULO			
Título	3	Preliminary Investigation of Workplace-Provided Compressed <i>Mindfulness</i> -Based Stress Reduction with Pediatric Medical Social Workers.	207
Autor	4	TROWBRIDGE et al.	207
Tipo de Estudo	5	Estudo Exploratório	211
ABSTRACT			
Resumo Estruturado	6	Avaliação de treinamento MBSR comprimido (02 dias) para assistentes sociais da ala pediátrica de um hospital apresentou evolução significativa nos níveis de estresse, <i>Mindfulness</i> e eficácia de cuidado.	207
INTRODUÇÃO			
Objetivos	7	Avaliar a viabilidade e efetividade de uma versão comprimida do MBSR (2d) com assistentes sociais em uma ala pediátrica de um hospital	208
MÉTODOLOGIA			
Critérios de seleção	8	Assistentes Sociais	209
Critérios de exclusão	9	Assistente Social em cargo de chefia departamental Estar recebendo qualquer tratamento mental	209
IBMs Adotadas	10	MBSR; 2 dias; 20 min prática / dia; 6 semanas de acompanhamento;	209, 210
RESULTADOS			
Síntese dos Resultados	11	Medições de estresse (ProQOL) apresentaram reduções significativas Medições de <i>Mindfulness</i> (MAAS) e de Cuidado no Atendimento (CES) apresentaram crescimentos significativos	210
DISCUSSÃO			
Resumo	12	MBSR comprimida em 2 dias traz resultados positivos para o Assistente Social alocado na pediatria de um hospital	210
Limitações	13	Teste de múltiplas hipóteses em um espaço amostral pequeno Impossibilidade técnica de relacionar medidas antes e depois da intervenção	212

Conclusão	14	Intervenção de IBM (cMBSR) demonstra possibilidade de melhoria do trabalho do assistente social	212
-----------	----	---	-----

Seção / Tópico	Nº. Item	Comentário	Página
DADOS GERAIS			
Número do Estudo	12		
Ambiente Trabalho	1	CNAE 8610-1 Hospital	165
Ano Publicação	2	2018	160
TÍTULO			
Título	3	Effectiveness of Integrative Restoration (iRest) Yoga Nidra on <i>Mindfulness</i> , Sleep, and Pain in Health Care Workers	160
Autor	4	LIVINGSTON et al.	160
Tipo de Estudo	5	Estudo Piloto	163
ABSTRACT			
Resumo Estruturado	6	Aplicação de meditação Yoga Nidra em trabalhadores da saúde demonstrou melhorias significativas na medição de <i>Mindfulness</i> (FFMQ), porém não diferença significativa na qualidade do sono ou na qualificação da dor	160
INTRODUÇÃO			
Objetivos	7	Examinar a efetividade da meditação integrativa restaurativa Yoga Nidra (iREST) nos níveis de <i>Mindfulness</i> , sono e dor em trabalhadores do sistema de saúde	160, 161
MÉTODOLOGIA			
Critérios de seleção	8	Empregados da instituição entre 18 e 65 anos Fora de tratamento de longo prazo de qualquer doença	162
Critérios de exclusão	9		
IBMs Adotadas	10	iREST Yoga Nidra (8 semanas; 1h/semana; Sessões individuais)	162, 163
RESULTADOS			
Síntese dos Resultados	11	Menos da metade dos participantes (47%) realizaram suas práticas em casa	163
		Os itens “agindo com consciência” e “não julgamento da experiência interna” apresentarem as maiores variações	163
		Não houve alteração significativa na escala do sono (ESS)	164
DISCUSSÃO			
Resumo	12	Estudo demonstrou significante melhoria no nível de <i>Mindfulness</i> (FFMQ) após intervenção de 8 semanas	165

		Não foram identificadas melhoras significativas na qualidade do sono ou na qualificação da dor	
Limitações	13	Estudo descritivo, amostra pequena e não utilização de grupo de controle	165
Conclusão	14	Meditação <i>Mindfulness</i> é útil para adultos saudáveis, particularmente para trabalhadores do segmento da saúde	165

Bibliografia Consultada

AFFINITY WORK HEALTH AND WELLBEING HUB. *Mindfulness in the workplace: Summary-of evidence*. Sem data de publicação. Disponível em <<http://affinityhealthhub.co.uk/storage/app/summaries/Mindfulness-in-the-workplace-summary-of-evidence.pdf>>. Acessado em 06 jan. 2019.

BRASIL. Ministério do Planejamento. *Plano Plurianual 2016-2019 – Mensagem Presidencial*. Brasília, 2015. Disponível em <<http://www.planejamento.gov.br/secretarias/upload/arquivo/spi-1/ppa-2016-2019/ppa-2016-2019-ascom-3.pdf>>. Acessado em 21 out. 2018.

CAMBRIDGESHIRE e PETERBOROUGH NHS FOUNDATION TRUST. *Mindfulness at work case study*. 2013. Disponível em <<http://www.mindfulnet.org/cpft%20case%20study.pdf>>. Acessado em 11 jan. 2019.

CHAMBERS, Richards; LO, Barbara Chuen Yee; ALLEN, Nicholas B. *The Impact of Intensive Mindfulness Training on Attentional Control, Cognitive Style, and Affect*. Cogn Ther Res. v32. p. 303–322. DOI 10.1007/s10608-007-9119-0. 2007. Disponível em <https://www.researchgate.net/publication/226259406_The_Impact_of_Intensive_Mindfulness_Training_on_Attentional_Control_Cognitive_Style_and_Affect>. Acessado em 15 jan. 2019.

DANE, Erik. *Paying Attention to Mindfulness and Its Effects on Task Performance in the Workplace*. Journal of Management. v.37. i.4. p. 997-1018. 2011. Disponível em <https://www.researchgate.net/profile/Hamish_More/post/Is_there_any_impact_of_meditation_on_our_behavior/attachment/59d62a01c49f478072e9cc16/AS%3A272474229411845%401441974326780/download/Mindfulness+-+997.full.pdf>. Acessado em 07 jan. 2019.

DAVIDSON, Richard J.. *Affective style, psychopathology, and resilience: Brain mechanisms and plasticity*. American Psychologist. v. 55. p. 1196–1214. 2000 apud GLOMB, T. M.; DUFFY, M. K.; BONO, J. E.; YANG, T.. *Mindfulness at work. Research in personnel and human resource management*. v.30. DOI: 10.1108/S0742-7301(2011)0000030005. p. 134. 2011. Disponível em <https://www.researchgate.net/publication/306395800_Mindfulness_at_Work>. Acessado em 17 jan. 2019.

Health and Safety Executive (HSE). *Work related stress depression or anxiety statistics in Great Britain*. 2018. <Disponível em <http://www.hse.gov.uk/statistics/causdis/stress.pdf>>. Acessado em 13 fev. 2019.

HIRAYAMA, Marcio S.; MILANI, Daniela; RODRIGUES, Roberta C. M.; BARROS, Nelson Filice; ALEXANDRE, Neusa M. C. *The perception of behavior related to Mindfulness and the Brazilian version of the Freiburg Mindfulness Inventory*. *Ciência & Saúde Coletiva*. v.19. i.9. p. 3899-3914. 2014. Disponível em <http://taurus.unicamp.br/bitstream/REPOSIP/201688/1/pmed_25184595.pdf>. Acessado em 18 jan. 2019.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA - IBGE, *Classificação Nacional de Atividades Econômicas (CNAE)*. 2012. Disponível em <<https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv36477.pdf>>. Acessado em 13 abr. 2019.

JHA, Amishi P.; KROMPINGER, Jason; BAIME, Michael J.. *Mindfulness training modifies subsystems of attention*. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*. v.7. i.2. p. 109-119. 2007. Disponível em <https://www.researchgate.net/publication/6167711_Mindfulness_training_modifies_subsystems_of_attention> Acessado em 27 jan. 2019.

KLATT, Maryanna D.; BUCKWORTH, Janet; MALARKEY, William B. *Effects of Low-Dose Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR-Id) on Working Adults*. *Health Education & Behavior*. DOI: 10.1177/1090198108317627. 2008. Disponível em <https://www.researchgate.net/publication/5382707_Effects_of_Low-Dose_Mindfulness-Based_Stress_Reduction_MBSR-Id_on_Working_Adults>. Acessado em 13 jan. 2019.

KILLINGSWORTH, Mathew A.; GILBERT, Daniel T.. *A Wandering Mind Is an Unhappy Mind*. *Science Magazine*. v.330. p. 932. DOI: 10.1126/science.1192439. 2010. Disponível em <[http://www.danielgilbert.com/KILLINGSWORTH%20&%20GILBERT%20\(2010\).pdf](http://www.danielgilbert.com/KILLINGSWORTH%20&%20GILBERT%20(2010).pdf)>. Acessado em 20 out. 2018.

LANGER, Ellen J.; MOLDOVEANU, Mihnea. *Mindfulness Research and the Future*. *Journal of Social Issues*. v.56. i.1. p. 129-139. 2000. Disponível em <https://www.researchgate.net/publication/227529339_Mindfulness_Research_and_the_Future/link/5acbd0e2a6fdcc8bfc8607ed/download>. Acessado em 06 ago. 2019.

MAÑAS, Israel; JUSTO, Clemente F.; MARTÍNEZ Eduardo J. *Reducción de los Niveles de Estrés Docente y los Días de Baja Laboral por Enfermedad en Profesores de Educación Secundaria Obligatoria a través de un Programa de Entrenamiento en Mindfulness [Reducing Levels of Teacher Stress and the Days of Sick Leave in Secondary School Teachers through a Mindfulness Training Programme]*. *Clínica y Salud*. v.22. i.2. p. 121-137. DOI: <http://dx.doi.org/10.5093/cl2011v22n2a3>. 2011. Disponível em <http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-52742011000200003>. Acessado em 13 jan. 2019.

MRAZEK, Michael D.; FRANKLIN, Michael S.; PHILIPS, Dawa T.; BAIRD, Benjamin; SCHOOLER, Jonathan W.. *Mindfulness training improves working memory capacity and GRE performance while reducing mind wandering*. Psychological Science. p.1-6. DOI: 10.1177/0956797612459659. 2013. Disponível em <<https://scottbarrykaufman.com/wp-content/uploads/2013/04/Mrazek-et-al.-2013-Mindfulness-Improves-WMC-GRE-Focus.pdf>>. Acesso em 09 jan. 2019.

MOREIRA, Leczy Rodrigues. *Manual Revisão Bibliográfica Sistemática Integrativa: a pesquisa baseada em evidências*. 6. Ed. Belo Horizonte, Grupo Ânima Educação, 2014. Disponível em <http://disciplinas.nucleoead.com.br/pdf/anima_tcc/gerais/manuais/manual_revisao.pdf>. Acessado em 27 out. 2018.

NHS. *Mindfulness*. Disponível em <<https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/Mindfulness/#what>>. Acessado em 10 jan. 2019.

OVERHOLT, Miles; VICKERS, Mark. *Stress Management and Mindfulness in the Workplace*. American Management Association. p.1-22. 2014. Disponível em <<http://affinityhealthhub.co.uk/storage/app/attachments/hri-Mindfulness-ama-1498492940.pdf>>. Acessado em 13 jan. 2019.

SEMPLE, Randy J.. *Does Mindfulness Meditation Enhance Attention? A Randomized Controlled Trial*. *Mindfulness*. v1. p. 121–130. DOI 10.1007/s12671-010-0017-2. 2010. Disponível em <https://www.researchgate.net/publication/225145614_Does_Mindfulness_Meditation_Enhance_Attention_A_Randomized_Controlled_Trial>. Acessado em 30 jan. 2019.

SCHAUFENBUEL, Kimberly. *Bringing Mindfulness to the Workplace*. UNC Executive Development. p.1-13. 2014. Disponível em <https://www.kenan-flagler.unc.edu/~media/Files/documents/executive-development/unc-white-paper-bringing-Mindfulness-to-the-workplace_final.pdf>. Acessado em 11 jan. 2019.

SEMPLE, Randy J.. *Does Mindfulness Meditation Enhance Attention? A Randomized Controlled Trial*. *Mindfulness*. v1. p. 123. DOI 10.1007/s12671-010-0017-2. 2010. Disponível em <https://www.researchgate.net/publication/225145614_Does_Mindfulness_Meditation_Enhance_Attention_A_Randomized_Controlled_Trial>. Acessado em 30 jan. 2019.

SHONIN, Edo; VAN GORDON, William. *Managers' experiences of meditation awareness training*. *Mindfulness*. p. 1-11. 2014. Disponível em <https://www.researchgate.net/publication/264991986_Shonin_E_Van_Gordon_W_2014_Managers'_experiences_of_Meditation_Awareness_Training_Mindfulness_Doi_101007s12671-014-0334-y>. Acessado em 11 jan. 2019.

SLAGTER, Heleen A.; LUTZ, Antoine; GREISCHAR, Lawrence L.; FRANCIS, Andrew D.; NIEUWENHUIS, Sander; DAVIS, James M.; DAVIDSON, Richardson J.. *Mental Training Affects Distribution of Limited Brain Resources*. PLoS Biol. v.5. i.6.: e138.

DOI:10.1371/journal.pbio.0050138. 2007. Disponível em <

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1865565/>>. Acessado em 30 jan. 2019.

UNIFESP. *Guia Básico para Elaboração de Referências Bibliográficas – Segundo ABNT*.

2014. Disponível em <http://dqi.unifesp.br/sites/comunicacao/pdf/entreteses/guia_biblio.pdf>.

Acessado em 27 out. 2018.

WEARE, Katherine. *Evidence for Mindfulness: Impacts on the Wellbeing and Performance of School*. Mindfulness in Schools Project. 2014. Disponível em <

<https://Mindfulnessinschools.org/wp-content/uploads/2014/10/Evidence-for-Mindfulness-Impact-on-school-staff.pdf>>. Acessado em 11 jan. 2019.

WEICK, Karl E.; SUTCLIFFE, KATHLEEN M.. *Mindfulness and the Quality of Organizational Attentional*. v.17. i.4. p.514-524. 2006. Disponível em

<https://www.researchgate.net/profile/Kathleen_Sutcliffe/publication/240293902_Mindfulness_and_the_Quality_of_Organizational_Attention/links/00b7d531e2075de03c000000.pdf>.

Acessado em 16 jan. 2019.

WOLEVER, Ruth Q.; BOBINET, Kyra J; MCCABE, Kelley; MACKENZIE, Elizabeth

R.; FEKETE, Erin; KUSNIK, Catherine A.; BAIME, Michael. *Effective and Viable Mind-Body Stress Reduction in the Workplace*. American Psychological Association. v.17. i.2. p. 246–

258. 2012. Disponível em <

<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.471.6070&rep=rep1&type=pdf>>.

Acessado em 06 jan. 2019.